



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๒
๐๒ ต.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ข่าวน่ากลุ้ม

ทหารกับตำรวจมีหน้าที่อะไรกันแน่
อย่างที่чимบับเว
เขามีไว้ปล้นประชาชน

หน้า ๒๙

ไดอารี่หมอดู

มาร่วมฟังประสบการณ์
ของผู้เปลี่ยนดวงตนเองได้
ด้วยการกระทำดี

หน้า ๓๔

รักแท้มีจริง

มาหัดสร้างเสน่ห์ทางความคิด
เพื่อสร้างเสน่ห์ทางใจ
แม้ในเวลาหมั่นไส้ โกรธ หรือเกลียด

หน้า ๒๓

ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
รู้เฉพาะตน ▶ ยากให้คนรักได้รู้	๑๙
รักแท้มีจริง	๒๓
ข่าวน่ากลั้ม	๒๙
ได้อารัหมอดู	๓๔
กวีธรรม ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [▶ ดอกพยับหมอก ▶ ดอกกาแฟ]	๓๘
คำคมชวนคิด	๔๐
สัพเพหระธรรม ▶ “หางานใหม่ใครว่ายาก	๔๒
ของฝากจากหมอ ▶ “๒๔ กันยายน	๔๕
แง่คิดจากหนังสือ ▶ Jiang Hu กอหู่ – ลงจากหลังเสือ	๕๑
นวนิยายอิงธรรมะ ▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	๕๖

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตริวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตตานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา
 เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา
 ได้อารัหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
 เทียหวัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศศานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชาญา บุญมานันท์
 ณัฐริธา ปันทานเด • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

พรหมเนตร สมรัักษ์ • พิจิตรา ไตรวิษณุ
 พิธา จารุพูนผล • พริยสร์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
 เยาวลัักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादังบกช
 ศศานันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วอง • อนัญญอร ยิ่งชล

อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

อัจฉนา ผลนาวันตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิ์เสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

อ๊า... ช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา เหนื่อยแทบแย่ค่ะ
เพราะอยู่ๆ ก็ถูกขึ้นมাজัดบ้านจัดห้องเสียใหม่ ให้ “๕ ส.” กว่าเดิม
(ไม่ใช่ ส. สกปรก โสมม สะสม สุ่มสุ่ม ฯลฯ อะไรแบบนั้นนะคะ ^^)

จัดไปจัดมา รื้อไปรื้อมา ก็พบว่ามีของหลายชิ้นเหลือเกินค่ะ ที่นานมาแล้วเคยคิดว่า
เอาน่า เก็บไว้ก่อน คงได้ใช้มันอีกวันข้างหน้า หรือเห็นว่ามันยังมีคุณค่าทางจิตใจ
แล้วก็ทุกทีค่ะ เอาเข้าจริง หลายครั้งก็ลืมไปแล้วด้วยซ้ำว่า มีมันอยู่ในบ้านด้วยหรือนี่

ของเก่าๆ หลายอย่าง ก็แทบไม่ได้ใช้ประโยชน์แล้ว
เครื่องพิมพ์ดีด... เมื่อคอมพิวเตอร์มาแทนที่ อุปกรณ์ชิ้นนี้ก็หมดหน้าที่ไปโดยปริยาย
เข็ม... เปิดมาเห็นมันนอนนิ่งจนกระเปาะเปื่อย ก็เหนื่อยใจแถมจำตัวเองตอนเด็ก ๆ
ที่รีบร่ำพอกับแม่ให้ซื้อให้เหลือเกิน ด้วยอิทธิพลของอังศุมาลินในยุคกวาง กมลชนก :)

รื้อไป จัดไป ก็ยังไปเจอเอกสารสมบัติสมัยวัยเยาว์ในตู้อีกมากมาย...

สมุดสะสมแสตมป์ สมุดสะสมเหรียญกษาปณ์เล็กใหญ่ จากหลากหลายประเทศ
เพื่อนนักเรียนสี่ขวอมเหลือทิ้งที่มีลายมือเพื่อน ๆ เขียนคำอำลาเปราะเปื้อนไปทั้งตัว
สมุดเฟรนด์ชิปตั้งแต่สมัยประถม ที่คั่นหนังสือหลากหลายรูปแบบที่สะสมไว้
จดหมายสมัยเขียนแฟนเฟรนด์ ไดอารีเป็นเล่ม ๆ ที่ต้องมีล็อกด้วยถึงจะดูหลัง :)
ไม่นับเหรียญเงินเหรียญทองของเก้ ที่ได้มาตอนชนะกีฬาสี แล้วภูมิใจเก็บไว้เสียนาน
กับปึกกล้าหาญตอนเข้าค่ายกระโดดหอ ฯลฯ สารพัดที่จะเก็บสะสมไว้จริง ๆ เลยค่ะ

เวลาผ่านไปเนิ่นนาน... กลับมามองอีกที
ความรู้สึกต่อสิ่งเหล่านี้ก็เปลี่ยนไปหมดแล้ว

ของเก็บสะสมเหล่านี้ แท้จริงก็คือวัฏธรรมดา ๆ
ที่เราสมมติให้ค่ากับมัน ณ ช่วงเวลาหนึ่งๆ เท่านั้นเอง

วัสดุขึ้นรูปเป็นเหรียญพลาสติกกลม ๆ สีแบบนี้ เขาก็สมมติให้เรียกว่า เหรียญทอง คล้องให้ใครก็สมมติกันว่า คนนี้เป็นเลิศ ใครได้ไปก็เกาะเกี่ยวกับความภูมิใจอยู่ชั่วครู่ ปลายมือบนเสื้อนักเรียนที่เพื่อนร่วมชั้นเคยเขียนบอกว่ารักกันนัก รักกันหนา ในความเป็นจริง ความรู้สึกนานาชนิดก็อยู่ภายใต้กฎของการเปลี่ยนแปลงไปเสมอเช่นกัน

ของบางอย่าง เราก็กะมันไว้มันไว้ราวกับว่า “ความสุข” เป็นสิ่งที่เก็บใส่ตู้ไว้ได้อย่างนั้น ของบางอย่าง เราก็กะมันไปนานแล้ว เพราะมันไม่ได้ให้ความสุขอะไรแก่เราอีกต่อไป วันนี้ หีบของหลาย ๆ ชิ้น เอาไปทิ้งบ้าง เอาไปให้คนที่อยากได้บ้าง เอาไปบริจาคบ้าง และแค่สะละมันออกไปเสียบ้าง ก็ช่วยให้ห้องโล่งว่างขึ้นอีกเป็นกอง

ยังโชคดีนะคะ ที่ของพวกนี้ แคร่หรือ แค่เก็บกวาด แค่หีบมันออกไปทิ้ง ห้องหับก็สะอาดน่าอยู่ได้ไม่ยากนัก

แต่คงเป็นธรรมดาที่คนเรามักจะคุ้นชินอยู่แต่กับการมองออกไปข้างนอก ทั้งที่จริงแล้ว เราต่างคนต่างสะสมอะไรพอกพูนอยู่ในใจกันมากมายตลอดชีวิต บางคนไม่เคยเลยที่จะเก็บกวาดขยะ สะละความรู้สึกด้านมืดออกไปจากใจ บางคนนานเท่าใด ก็ไม่เคยแม้แต่จะย้อนมา “เห็น” ความรกในใจนั้นสักครั้งเดียว

ใครเคยทำเราโกรธ ใครเคยทิ้งเราไป ใครเคยทำเราเจ็บช้ำน้ำใจ ผ่านไปกี่ปี ความรู้สึกปักจิตปักใจนี้ ก็ยังคงเก็บกักอยู่ได้พรมอย่างนั้นไม่หายไปไหน วันดีคืนดีเปิดไปเจอเข้า ก็พุ่งมาทำให้เราสลัก แล้วก็ได้แต่เก็บกักมันไว้อย่างนั้นต่อไป

มีคนเคยพูดเปรียบเปรยไว้มันต่างกันว่า...

น้ำที่ขังอยู่ ไม่ไหล ย่อมเน่าเหม็น ฉันทิ
จิตที่เก็บกักความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ ไม่ปล่อยไป
ย่อมทุกข์ใจ ฉันทิ

ทั้ง ๆ ที่จิตใจก็ไม่ได้มีรูปพรรณสัณฐานให้จับต้องมองเห็น แต่กลับเป็นแหล่งสะสมชั้นดี ที่พอกพูนความโลภ โกรธ หลง ไว้เป็นตัวตนจนหนาที่บ

นับแต่แรกเกิดมาเป็นตัวตนจนถึงวันนี้ เรามีแต่สะสมความเห็นผิดกันโดยไม่รู้ตัวว่า
นี่เป็นเรา นั่นของเรา นี่ก็เป็นเรา โน่นก็ของเรา มากขึ้นเรื่อย ๆ โดวันโตคั่นอยู่ทุกวินาที

คนที่อยากมีบ้านสวยงามน่าอยู่ ลองดูเถอะคะ เขาก็จะเลือกจัดเก็บไว้แต่ของดีมีคุณค่า
สิ่งใดรก สิ่งใดเถอะ ไม่สวยงาม ไม่มีประโยชน์ เขาก็เก็บกวาดเอาออกไปทิ้งสม่ำเสมอ
และพยายามไม่เอาสิ่งที่เป็นขยะเข้ามาเก็บไว้ในบ้าน

เช่นเดียวกัน ใครปรารถนาเรือนชีวิตที่สว่างและสะอาดขึ้น
ก็เริ่มต้นได้ง่าย ๆ ด้วยการให้ทาน เป็นการสละส่วนเกินที่กรงรังออกไปจากใจ
และรักษาศีลไว้ ไม่โกยขยะอันเป็นความมืดเข้ามาสะสมไว้ในเรือน

เราอาจเริ่มต้นด้วยการสละความตระหนี่ถี่เหนียวใกล้ ๆ ตัว
สละความห่วงแหนในของของตน สละความซึ่งเคียดพยาบาทกับคนรอบข้าง
อาจเริ่มจากการให้ทรัพย์สินเป็นทาน บริจาคข้าวของที่ไม่ใช่แล้วให้คนอื่นได้ใช้ประโยชน์
สละแรงกายแรงใจช่วยงานกุศลโดยไม่หวังผลตอบแทน มีน้ำจิตน้ำใจเอื้อเพื่อ
บริจาคเลือดเนื้อหรืออวัยวะ ให้ธรรมะเป็นทาน หรือแม้แต่ให้ทานด้วยการ “อภัย” ฯลฯ

และเมื่อเรารักษาศีล ๕ จนเป็นปกติของชีวิตประจำวัน
ไม่ทำร้ายชีวิตผู้อื่น ไม่อยากได้ของที่ไม่ใช่ของตน ไม่ผิดลูกเขาเมียใคร
ไม่นิยมโกหกพกลม และไม่สั่งสมการร่ำสุราจนสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว
ใจที่หมั่นหมอมืดมัว และชีวิตที่อยู่ไม่เป็นสุขจากการไล่ล่าแห่งวิบากกรรม
ก็ย่อมไม่เกิดขึ้น เพียงเท่านั้น เรือนชีวิตของเราก็สะอาดโล่งเป็นสุขขึ้นมากมายแล้ว

แต่นั้นเอง การมีเรือน คือกายคือใจนี้
ก็ยังเป็นภาระให้ต้อง “แบก” อยู่รำไป

หลายคนตั้งหน้าตั้งตาทำเรือนให้เป็นสีขาว
คิดว่าการตั้งมั่นอยู่กับความดี เป็นเป้าหมายที่น่าปรารถนาที่สุดแล้ว

จริงอยู่ บ้านที่สวยงามย่อมน่าอยู่ แต่มีอะไรในธรรมชาติบ้างเล่า ที่เป็นอย่างใจได้เสมอไป
การ “เป็น” คนดี ก็ยังคงต้องทุกข์แบบคนดี
เรือนขาว ๆ สวย ๆ ของเรามีฝุ่นมาจับ มีคนกวาดขยะมาใส่หน้าบ้าน ก็รำคาญใจ

เปลวไฟน้อยเดียว มีเศษขยะพลัดเข้ามาในบ้าน ก็ไม่พอใจ
ผ่านร้อนผ่านหนาวจนเรือนเราเก่าไป ผุพัง ไม่งามดังเดิม ก็ดิ้นรน เป็นความทุกข์ใจอีก

ความสุขที่เบาบายยิ่งกว่า ยังมีอยู่
นั่นคือการไม่ต้องแบกรับเรื่องนี้ไว้อีกเลย แม้มีก็เหมือนไม่มี

พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จัก “ทุกข์” ที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปอีกชั้น
ทุกข์ ไม่ใช่แค่เรื่อง เป็นหนี้ สบตก ออกหัก รักสลาย เป็นโรคร้าย ตายจากกัน
อย่างที่เรารู้จักกันทั่ว ๆ ไปแค่นั้น

แต่ในอีกมุมหนึ่งที่ลึกซึ้งถึงที่สุด พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้เลยคำว่า

กายใจ โดยตัวมันเองนั่นแหละ คือทุกข์

จะมีความอยาก ความยึดมั่นหรือไม่ก็ตาม

กายนี้ใจนี้ก็เป็นทุกข์โดยตัวมันเองอยู่แล้ว

นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป

ถ้าใครอ่านแล้ว ก็ยังไม่เห็นรู้สึกว่าเป็นอย่างนั้นเลย ก็ไม่น่าแปลกใจหรอกค่ะ

เพราะเราสั่งสมความเห็นผิดชนิดติดคราบฝังลึกแบบตรงข้ามกันมานานนับอนันตชาติ

แต่สิ่งที่เราควรรู้จักคือ ความสุขชนิดที่เป็นอิสระจากทุกข์ทุกชนิดอย่างถาวรนั้น

มีอยู่จริง ไม่ใช่เรื่องหลอกล่อ และไม่ใช่ของไกลเกินเอื้อม แม้สำหรับคนยุคเรา

เมื่อไหร่ที่เรารู้จัก “ทุกข์” ได้จริง ๆ จนใจมันฉลาดพอที่จะไม่เอาทุกข์นั้นเองจริง ๆ แล้ว

วันนั้น ก็จะไม่เหลือแต่ **สภาวะที่เป็นทุกข์ แต่ไม่มีตัวผู้ทุกข์**

คิดดูนะค่ะ ก็ในเมื่อไม่มีตัว “ผู้ทุกข์” เสียแล้ว

ความอยากที่จะให้ “ตัวของเรา” “ใจของเรา” เป็นสุข จะมาจากไหน

เมื่อวางได้หมด หมดความดิ้นรนที่จะวิ่งหาความสุข วิ่งหนีความทุกข์อีกต่อไป

แม้กายใจมีอยู่ ก็จะไม่มียะไรให้หยาบถวนขึ้นมาเป็นตัวตนของตนอีกเลยแม้แต่ขณะเดียว

ฟังดูเข้าใจยาก ๆ แต่เชื่อไหมค่ะว่า

แม้คุณผู้อ่านก็สามารถไปถึงจุดนั้นได้ และง่ายกว่าหาทางบินไปดวงจันทร์เสียอีก :)

พระพุทธเจ้าท่านตรัสชี้ทางไว้ให้แล้วค่ะว่า เส้นทางไปสู่ความสุขชนิดนั้น

มีทางอยู่สายเดียว คือ **การเจริญสติ รู้กาย รู้ใจ** เพราะกายใจของเรานั้นแหละ ตัวทุกข์

ลองเปิดใจศึกษาเส้นทางนั้นดูเถิดค่ะ

แล้ววันหนึ่ง แม้ยังมีเรือนกาย เรือนใจ หายใจให้เห็น ๆ กันอยู่อย่างนี้

แต่เราก็ไม่ต้องดิ้นรนเป็นสุขเป็นทุกข์ เพราะของสมมติหลอก ๆ ที่หลงยึดกันอีกแล้ว

เฮ้อ... แต่ก็ไม่ใช่ว่า พอคิดว่าจะไม่ยึดเรือนเป็นตัวเป็นตน

แล้วก็ไม่ต้องจัดบ้านจัดช่องกันนะคะ :)

เมื่อยังต้องอาศัยมันอยู่ ก็ควรต้องดูแลให้น่าอยู่ตามสมควร

ระหว่างที่คอยมีสติตามรู้ ตามดู สิ่งแปลกปลอมที่ผ่านมาเยือนเรือนของเราไปเรื่อย ๆ

ก็อย่าลืมเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ทำทาน รักษาศีล สร้างกุศล สะสมบารมีไปเรื่อย ๆ ด้วย

เพราะสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เราละความเป็นตัวตนได้ในที่สุดทั้งสิ้น

เหมือนที่ครูบาอาจารย์ท่านมักกล่าวสอนนั้นล่ะค่ะว่า

จะไปให้ถึงฝั่งโน้น ก็ยังต้องอาศัยเรือนั่งไปก่อน

บุญกุศลที่สะสมไว้ดีย่อมเหมือนเรือที่ต่อไว้ดีแล้ว ไม่จม ไม่รั่ว

ต่อเมื่อไปถึงฝั่งที่สบายแล้ว เป็นอิสระไม่ทุกข์ไม่ร้อนอีกต่อไปแล้ว ค่อยสละเรือทิ้งไป

เมื่อยังลุ่ม ๆ ดอน ๆ กันอยู่อย่างนี้ ก็อย่าทิ้งกันเชียวนะคะ ทั้งทาน ศีล ภาวนา

ถึงเวลาฝนมาฟ้ามีด เรือใครเรือมัน ช่วยกันไม่ได้ด้วยนะคะ :)

อ้าว... ขึ้นด้วยเรื่องบ้าน ตอนจบทำไมพาคณผู้อ่านนั่งเรือออกอ่าวไปเสียแล้วนะคะนี้ ; D

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

มีใครกำลังเบื่องาน ประเทงานก็หนัก เงินก็น้อย แลมหางานใหม่ก็ไม่เห็นหนทาง

กันบ้างไหมคะ *คุณอิมใจ* เธอผ่านมันมาแล้ว และตอนนี้ก็ได้งานใหม่ที่ดีไปแล้วเสียด้วย

ด้วยเคล็ด (ไม่) ลับบางอย่าง ที่เธอได้เขียนมาเล่าให้ฟังเป็นแรงบันดาลใจเผื่อแผ่กัน

กับเรื่อง หางานใหม่ใครว่ายาก ในคอลัมน์ “สัพเพเหระธรรม” ค่ะ

ช่วงปลายเดือนกันยายนที่ผ่านมา มีใครเห็นหนุ่มสาวนักศึกษา

ชายชงสามเหลี่ยมที่เราคุ้นตากันทุก ๆ วันมหิดลของทุกปีบ้างไหมคะ

คอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้ คุณหมอ พิมพ์พารัง
เขียนมาเล่าเรื่อง ๒๔ กันยายน จากมุมมองของแพทย์ในช่วงวันนั้นให้เราฟังบ้าง
อ่านไปก็ซึ้งใจไปกับสิ่งที่ตรงเล็ก ๆ เหล่านั้นได้แลกเปลี่ยนกลับมา อย่างที่ไม่เคยรู้
อ่านแล้วอาจทำให้เราเห็นคุณค่าของการสละให้แม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ มากขึ้นนะคะ

ปิดท้าย คอลัมน์ “แง่คิดจากหนังสือ” คุณชลนิล จะพาเราไปดู
สัดยอดหนังสือแอ็คชั่น ทริลเลอร์ เรื่องหนึ่ง ประเภทแนวเชือดคมเจ้าพ่อ
กับเรื่อง Jiang hu กอหู่ – ลงจากหลังเสือ ที่จั่วหัวไว้ชวนติดตามว่า
“จะขึ้นหลังเสือไม่ใช่เรื่องง่าย การลงจากหลังเสือยากยิ่งกว่า”
ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น อยากรู้ก็ติดตามคุณชลนิลไปดูกันเลยคะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

มีหลายคนพลาดโอกาสไปฟังธรรม เมื่อวันที่ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
ท่านได้เมตตาไปแสดงธรรมที่ บ้านอารีย์ เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ที่ผ่านมา
ตอนนี้มีเสียงเทศน์ของท่านให้ดาวน์โหลดไปฟังกันได้แล้วนะคะ
วันนั้นท่านสอนได้นำฟัง ชวนติดตาม และเข้าใจง่าย สำหรับทุกคนจริง ๆ ค่ะ
ดาวน์โหลดฟังกันได้ที่นี่ <http://www.wimutti.net/pramote/index.php#preach>
(ตรงที่เขียนว่า วันอาทิตย์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๑ มุลินีบ้านอารีย์)
และยังมีช่างภาพเก็บภาพบรรยากาศมาฝากให้เบิกบานกันอีกรอบด้วย :)
ดูได้ที่นี้เลยคะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=32966&st=67>

นอกจากนิตยสารของเราแล้ว ยังมีรายการวิทยุธรรมะในเครือเพื่อนบ้านที่น่าสนใจ
ที่อยากมาแนะนำให้คุณผู้อ่านกันด้วยอีก ๒ รายการ เผื่อใครจะหมุนไปลองฟังกันดูคะ :)

รายการแรก “ธรรมะอารีย์” ออกอากาศ ทุกวันเสาร์ ๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.
ทางคลื่น AM 1251 KHz เปิดตัวด้วยช่วง “ปกิณกะธรรม”
ที่พูดคุยเรื่องธรรมะกันสบาย ๆ
ตามด้วยช่วง “พระธรรมเทศนา” ที่คัดสรรธรรมะเด็ด ๆ มาเปิดให้ฟังกันเต็มอิ่ม

และปิดท้ายด้วยช่วง “สนทนาถามตอบ” ซึ่งคุณผู้อ่านและผู้ฟังท่านไหน
มีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ ก็สามารถโทรศัพท์เข้าไปถามกันสด ๆ ได้ด้วยนะคะ
ผู้ที่มาร่วมสนทนาก็เป็นกลุ่มลูกศิษย์หลวงพ่อบราโมทย์ ที่จะมาช่วยแนะนำกันนั่นเองค่ะ

รายการที่สอง “ธรรมะคนเมือง” ออกอากาศ ทุกวันจันทร์ ๑๘.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.
ทางคลื่น FM 99.5 ดำเนินรายการโดย คุณโฆษกประจำศาลาลุงชินเจ้าเก่า
คุณ aston27 หรือคุณพิทยากร ลีลาภรณ์ รายการนี้ฟังง่าย ๆ
สำหรับคนเมืองโดยเฉพาะค่ะ

แล้วอีกสองสัปดาห์ก็กลับมาพบกันใหม่นะคะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←



ถาม: เวลาเพ่งมันมีความสุขบางครั้งนะครับ ก็เลยอยากเพ่ง
งว่าทำไมเพ่งแล้วมีความสุขครับ

ใช้สิ ใช้ การเพ่งคือการทำสมาธิ

ถ้าเพ่งด้วยจิตใจที่สบาย จิตสงบ พอจิตสงบมีความสุขขึ้นมาอีก
ต้องสบายๆ รู้ไปสบาย

บางคนไปรู้ความว่าง รู้แล้วสบาย ก็เลยติดใจ

เคยได้ยินคำว่าติดสมาธิไหม

ไม่เห็นมีใครเคยได้ยินคำว่าติดวิปัสสนา เคยได้ยินไหม มีแต่ติดสมาธิ

เพราะฉะนั้นต้องแยกให้ออก แยกรูปแยกนามไป

การแยกรูปแยกนามนี้เป็นจุดตั้งต้นของการเจริญปัญญา

คือจุดตั้งต้นของการเจริญปัญญาเลย

มันเป็นญาณตัวที่หนึ่งในโสฬสญาณ ญาณ ๑๖

ฟังแล้วเยอะ จริงๆ ไม่เยอะหรอก ตำราไปแจกแจงให้มันมากเกินไป

ญาณมันเป็นกลุ่มๆ มันไม่ได้ว่าทุกคนต้องผ่านทั้งหมดนี้

โสฬสญาณเริ่มจากนามรูปปริจเฉทญาณ ฟังชื่อน่ากลัวนะ

แปลว่าการรู้จักจำแนกลักษณะของรูปและนาม

ต้องแยกสภาวะของรูปและนามออกจากกันได้

ไม่ใช่แยกลักษณะ แยกสภาวะของรูปและนามออกจากกันได้

สภาวะของรูปนี้ อย่างรูปนี้หายใจอยู่นี้ นั่งอยู่นี้ใช้ไหม

รูปนี้เป็นสิ่งที่เหมือนกัน ประกอบด้วยก้อนธาตุอะไรอย่างนั้น

ดิน น้ำ ไฟ ลม รูปนี้ถูกทำลายได้ด้วยความร้อนความเย็น

แตกดับทำลายได้ เป็นของหายๆ

นามธรรมคือคนที่ไปรู้มันเข้า จิตใจเป็นตัวธาตุรู้เป็นธรรมชาติรู้
เวลาภาวนาเราก็ดูไป ภาวยอยู่ส่วนนี้ ใจอยู่ส่วนนี้
ถ้าจิตจะไปเกิด concentrate ลงไปรู้กายชัดก็ช่างมัน ไม่ห้ามมัน
จิตจะมา concentrate รู้ชัดชัดขึ้นมาก็ไม่ห้ามมัน
ไม่ใช่จงใจจะเอาอันหนึ่งไม่เอาอันหนึ่ง
จงใจเอาอันหนึ่งไม่เอาอันอื่นๆ ละก็ สมณะ
ทำไปแล้วก็ self มากขึ้นๆ นะ สมณะ
สมณะนี้ทำไปสุดขีดนี้ self จะจัดถึงขนาดประกาศว่า จิตนี้เป็นอัตตา
เพราะฉะนั้นพวกฤๅษีที่พรูรู้สึกไหม เขาสอนกันนะ ให้เข้าฌานฝึกไป
พอเข้าฌานได้แล้วเวลาตายไป เขาจะสอนเลย
อัตตาของเขานี้จะไปรวมกับบรมอัตตา คืออาตมันไปรวมกับปรมาตมัน
ไปอยู่กับพระเจ้า เชื่อมมันเลยว่ามีอัตตาแน่นอน เพราะอะไร เพราะบังคับตัวเองได้

เพราะฉะนั้นการทำสมณะนี้ ถ้าขาดสติปัญญาเข้าไปรู้เท่าทันนะ ว่าเราทำไปเพื่อ
พักผ่อน คิดว่าทำสมณะแล้วเป็นทางแห่งความหลุดพ้นมันจะเพิ่มอัตตาขึ้นมา
แต่ทางที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ให้รู้ทุกข์ต่างหากละ ให้รู้ทุกข์ ไม่ใช่ให้สงบ
สงบเป็นเครื่องมือ เป็นเครื่องมือ พอจิตมันสงบแล้วก็ให้มันมารู้ทุกข์
เพราะฉะนั้นไม่ใช่ว่าไม่ทำความสงบนะ จิตใจต้องสงบต้องตั้งมั่น ตรึงนี้ทำสมณะ
แต่พอทำสมณะ จิตใจสงบจิตใจตั้งมั่นแล้วให้มารู้ทุกข์
ทั้งการรู้กายรู้ใจไม่ได้ ไม่ใช่ให้ไปรู้ความว่างด้วย

เมื่อวานก็มีคนมาบอกหลวงพ่อกว่าภาวนาดูความว่าง
ใช้ไม่ได้ ดูความว่าง
ใจก็ไปจงใจสร้างภพอันหนึ่งที่ว่างๆ แล้วก็ไปอยู่ในภพอันนั้น
อันนั้นไม่ได้พ้นทุกข์จริง
พระพุทธเจ้าให้รู้ทุกข์ไม่ได้ให้หนีทุกข์ ไปรู้ความว่างมันหนีทุกข์
รู้ทุกข์คืออะไร ทุกข์ท่านสอนชัดเลย
ทุกข์คือกายกับใจ ทุกข์คือรูปนาม ทุกข์คือขันธ ๕
รู้ทุกข์คือรู้ขันธ ๕ ต้องรู้ลงมาในกาย รู้ลงมาในใจ

จะรู้กายอันเดียวได้ไหม รู้ไม่ได้ ไม่มีใครรู้ได้หรอก กายอันเดียว
เพราะขณะที่มีสติอยู่ เดียวก็รู้กาย เดียวก็รู้ใจ
อย่างบางคนไปบอกว่าเริ่มต้นต้องดูกายอันเดียว สังได้ไหม
ในความเป็นจริงสังไม่ได้ สติจะระลึกอะไรไม่มีใครทำได้เลย
ดังนั้นต้องระมัดระวัง บางทีคำสอนพวกนี้มันเคลื่อนจากที่พระพุทธเจ้าสอน
แต่ว่าครูบาอาจารย์บางท่าน ท่านลุ่มมาแบบนี้
แต่เวลาลุ่มมา จิตท่านมันพลิกขึ้นมา ท่านมาเห็นใจมาเป็นคนรู้ อยู่ เห็นรูป
ท่านก็นึกว่าท่านดูแต่กาย ความจริงจิตของท่านตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ต่างหาก
ท่านรู้ทั้งจิตทั้งกายนั่นแหละ
แต่เวลาเอามาบรรยาย ท่านบอกว่าท่านดูกาย ดูกาย
ไม่มีใครรู้กายอันเดียวหรอก ถ้ารู้กายอันเดียวก็คือเพ่งกาย
แต่เวลาบรรยายออกมาเนี่ย ท่านจำทางไม่แม่น
ท่านคิดว่าเริ่มต้นท่านไปดูกายล้วนๆ
เริ่มต้นจริงๆ ละนะ คือการสร้างจิตผู้รู้ขึ้นมาก่อน
ที่ท่านทำสมาธิกัน ไม่ใช่เพื่อสงบอย่างเดียว
ตรงนี้คือเวลาผู้ปฏิบัติมาปฏิบัติเนี่ย ความรู้ความเข้าใจมันไม่เท่ากัน
มาภาวนาไปนึกว่าปฏิบัติเพื่อให้สงบก่อน
ความจริงวัตถุประสงค์แท้ๆ เลย เพื่อให้เกิดตัวผู้รู้ขึ้นมา
เพื่อให้เกิดจิตผู้รู้ขึ้นมา
วัดป่าแต่ก่อนที่หลวงพ่อกุศลเข้าไป วัดไหนวัดนั้นเลย พูดแต่คำว่า ‘จิตผู้รู้’
เดี๋ยวนี้พูดใหม่ มีไหม ไม่มี คำว่าจิตผู้รู้มันหายไป ไม่ค่อยมีแล้ว
มีแต่นิมิตเข้าใจไหม รุ่นหลังๆ มีแต่นิมิต คำว่าจิตผู้รู้ซึ่งเป็นของสำคัญมากเลยหายไป สมัยก่อนเข้าไปหาครูบาอาจารย์วัดป่า วัดไหนวัดนั้นเลย มีแต่คำว่าจิตผู้รู้
ต้องมีจิตผู้รู้ พอมีจิตผู้รู้แล้วมารู้กายไว้

เช่น มารูปร่างกายที่หายใจเข้าหายใจออก คอยรู้ไป
มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เห็นไหม ตรงกับปริยัติเปะเลย ถูกกับปริยัติเปะเลย
แล้วถามว่าขณะที่รู้กายนี้ รู้เฉพาะกายไหม ไม่ใช่
ถ้าจิตมันขยับเขยื้อนหนีไปก็รู้ทันมัน

หรือถ้ามันฟังชานมากก็ให้ทำความสงบเข้ามาใหม่ ให้เกิดจิตผู้รู้ขึ้นมาใหม่
ถ้าภาวนาไปนานๆ เจริญปัญญามากๆ เหน็ดเหนื่อย เหน็ดเหนื่อยก็ทำสมาธิอีก
ไม่ใช่เพื่อมีจิตผู้รู้แล้ว แต่เพื่อพักผ่อน

สมณะมี ๒ วัตถุประสงค์ เพื่อพักผ่อนกับเพื่อให้เกิดจิตผู้รู้

นี่เราเรียนเหลือครึ่งเดียวเข้าใจไหม เอาสงบ เอาสงบ เอาสงบ
ทำไมละ ทำไมไม่ให้มันสงบ พอมันสงบมีกำลังแล้ว ให้มันเกิดจิตผู้รู้ขึ้นมา
ร่างกายนี้หายใจไป ใจเป็นคนดู
ความสุข สุขเวทนาเกิดขึ้น หรือปีติเกิดขึ้น ใจเป็นคนดู
ฝึกแยกแยะนามไปเรื่อยๆ ถ้าไม่แยกแยะนาม ไม่ขึ้นวิปัสสนาหรอก
ตรงนี้เข้าใจแล้วหรือยัง
ดังนั้นบางทีเวลาครูบาอาจารย์สอนนี้ ท่านสอนมันไม่คลุม สอนเป็นส่วนๆ
ท่านเดินมาอย่างนั้นนะ แล้วเดินถูกด้วยนะ ไม่ใช่เดินผิดนะ เดินถูกด้วย
แต่เวลาบรรยายนั้น บรรยายไม่ครบหรอก
ไป concentrate ใจจุดที่มันเด่น จุดที่มันฉูดฉาดหน่อย
สมาธิจะยากอะไร ทำใจสบาย หายใจออกทีเดียว ดูเป็นใหม่ ง่ายจะตาย
อย่าไปบังคับ ต้องผ่อนคลาย เริ่มฝึกตั้งแต่ตรงนี้แล้ว ต้องให้สบายนะ
ผ่อนคลายใจรวมทันที

หลวงพ่อดีใจนะ แต่ก่อนนี้ กะว่าใน ๑ วินาที ๒ วินาที ทำได้ไหม
ตอนโน้นหัดใหม่ๆ นะ เล่นแต่สมาธิ
ทำไมต้อง ๑ วินาที ๒ วินาที เพื่อรทดว่า
ถ้ารทดว่าเราจะตายนี้ ในสัก ๒ วินาที จะเอาไหวไหม
ต้องซ้อม ของพวกนี้ต้องซ้อม ไม่ซ้อมไม่ได้ เสื่อม เป็นของเสื่อมนะ
สมาธิเป็นของเสื่อม มันก็ยังตกอยู่ในไตรลักษณ์นั่นเอง
ดังนั้นเวลาเราทำสมาธินี้ สองวัตถุประสงค์
เมื่อไหร่จิตใจฟังชาน ทำเพื่อความสงบ ทำให้สงบ
จิตฟังชานก็คือ มันจับอารมณ์นี้ทีหนึ่ง จับอารมณ์โน้นทีหนึ่ง เปลี่ยนอย่างรวดเร็ว
พอมันอยู่ในอารมณ์อันเดียวมันก็สงบ แต่อารมณ์นั้นต้องสบาย รู้ด้วยความสบาย

เหมือนเวลาเด็กมันจะชน เราเอาโซ่ไปมัดติดกับเสาไว้
เด็กไม่สงบใช่ไหม เออ เด็กดิ้นโครมครามๆ
ที่เราอึดอัดขึ้นมาก็เพราะเด็กนี้มันดิ้น
อยู่ๆ เอาโซ่ไปมัดมัน ต้องเอาขนมมาล่อมัน เข้าใจไหม
ขนมมาล่อก็คือ เอากรรมฐานที่มันสบายใจที่มันชอบ
คนไหนชอบหายใจนะ เอาลมหายใจมาล่อ เดี่ยวจิตสงบ
คนไหนชอบพุทโธ เอาพุทโธมาล่อแล้วจิตสงบ
เหมือนเด็กกะ เด็กวิ่งออกไปชนหน้าบ้าน
อยากให้มันเข้าบ้านนะ คว้าไม้เรียวไปตีๆ เอาโซ่ไปผูก เด็กดื้ออยู่กับเสา
เอาขนมมาล่อ มาๆ กินไอติม มา วิงแจ้นมาเลยใช้ไหม มาเอง มีความสุข
เด็กก็มีความสุข จิตนี้มีความสุข มีความสุขแล้ว แหม กินไอติมมีความสุข

จิตเราเหมือนเด็กกะ

ที่นี่พอสงบแล้วนะ ก็สังเกตไป ร่างกายที่หายใจอยู่นี้ ของถูกรู้ถูกรู้
ความสุขที่เกิดขึ้น ปิติที่เกิดขึ้นก็ของถูกรู้ถูกรู้
ใจแอบหนีไปแวบ หนีไปที่อื่น นี่ก็ของถูกรู้ถูกรู้อีก

อะไรๆ ก็ถูกรู้ถูกรู้ไปหมดเลย

แล้วก็อย่าไปเพ่งใสตัวผู้รู้ ห้ามเพ่งใสตัวผู้รู้

ถ้าเพ่งใสตัวผู้รู้ ตัวผู้รู้จะกลายเป็นตัวถูกรู้ จะซ้อนๆ ซ้อนๆ

เหมือนเคยขึ้นลิฟท์ไหม ลิฟท์บางที่เป็นกระจก ๔ ด้านเลย

มองไปนี่ เห็นรูปซ้อนเต็มไปหมด ไม่รู้จุดตั้งต้นจุดสิ้นสุดเลย

อย่าไปเพ่งใสตัวผู้รู้ มันจะซ้อนๆ ซ้อนๆ นะ จะหลงไปเลย

พอจิตใจเรามีผู้รู้ผู้รู้แล้ว สติรู้กายก็รู้กายไป เห็นกายไม่ใช่เรา

สติรู้เวทนาจึงเห็นเวทนาไม่ใช่เรา

สติรู้จิตที่เป็นกุศลอกุศล เห็นเลย กุศลอกุศลไม่ใช่เรา

สติรู้ตัวจิตแท้ๆ เห็นจิตเกิดที่ตา เกิดที่หู เกิดที่ใจ เกิดแล้วก็ดับไปเรื่อยๆ

ไม่เห็นมีตัวเราเลย

เรียนไปจนกระทั่งถอดถอนความรู้สึก ความเห็นผิดว่ามีตัวเรา

ได้พระโสดาบันตรึงนี้เองนะ

ไม่ใช่เรียนแบบมีแต่ศรัทธา นะ คลำไปเรื่อยๆ นะ ไปเรื่อยๆ
ถ้าศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ดีแล้ว ไม่ลำบาก

หลวงพ่อนี้แหละคือตัวอย่างของคนที่ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ดี
เพราะว่าไม่ได้มีครูบาอาจารย์สอนให้
หลวงพ่อดีเสียเวลาทำสมาธิอยู่ ๒๒ ปี เสียแล้วมันไม่ขึ้นเจริญปัญญาเลย ทำให้เป็น
ได้แต่นิมิต มันไม่มีประโยชน์อะไร ละกิเลสไม่ได้
ไปเห็นเทวดา เห็นสมบัติของเทวดา เห็นปราสาทของเขา
เหมือนไปเที่ยวบ้านเศรษฐี อยู่กับเขาได้ที่ไหนล่ะ เดียวเขาก็ดีตอดออกมา
มันของโกหกทั้งนั้นเลย
ของจริงคือกายกับใจนี้ ลงปัจจุบันนี้ ของจริงอยู่ นี่ ดูของจริงนี้
ธรรมะเป็นของจริง ดูของจริงตรงนี้

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐
สวนสันติธรรม

ถาม: เรียนกรรมฐานกับหลวงพ่อดี เริ่มต้นเรียนอย่างไรคะ

เรียนกรรมฐานกับหลวงพ่อดี ไม่ได้เรียนสิ่งอื่นหรอก
หัดดูสภาวะเท่านั้นเอง หัดรู้สภาวะไป พอรู้สภาวะได้ สภาวะจะสอนธรรมะเรา
จะแสดงลักษณะคือไตรลักษณ์ให้ดู
สภาวะนี่คือตัวของมัน
เช่น ความโกรธผุดขึ้นมาเรารู้ว่าโกรธ สติเป็นตัวรู้ว่าโกรธ
ตัวลักษณะก็คือความโกรธนี้ มันจะมามันก็มา มันจะไปมันก็ไป
เราบังคับมันไม่ได้นี่นะ มันเป็นอนัตตา
มันเป็นของไม่เที่ยงอะไรอย่างนี้
เราก็ดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่เปลี่ยนแปลง
ความสุขเกิดแล้วก็ดับ ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับ

ดูทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นมานะ รู้ไปเรื่อยแล้วมันจะดับให้ดู
พอดูไปมากเข้าๆ ปัญญามันเกิดมันรู้เลย ทุกอย่างชั่วคราว
ความสุขชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลของชั่วคราวหมดเลย
ดูลงไปอย่างนี้ ในที่สุดใจจะไม่ไปยึดถืออะไรเลย
มันของชั่วคราวไปยึดมันทำไม มันไม่ยึดเองหรอก
เมื่อไหร่ไม่ยึดนะ เมื่อนั้นพ้นทุกข์ล่ะ
เมื่อไหร่ยึดอยู่ เมื่อนั้นทุกข์อยู่

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐
สวนสันติธรรม

ถาม: หลวงพ่อคะ รู้สึกว่าจิตใจมันฟุ้งซ่านมากค่ะ
แต่ก็คอยตามรู้ตามดูไปเรื่อย ๆ รู้สึกว่าใจดีขึ้นน้อยกว่าแต่ก่อนนี้ค่ะ

ใจเรายอมรับสภาพของธรรมะที่ปรากฏนี้มากขึ้นๆ เป็นกลางมากขึ้น
เรากวานานี้ ไม่ได้เอาดีเอาสุขเอาสงบหรืออะไรหรอก
แต่เรากวานาจนกระทั่งจิตใจมันเห็นความจริงของกายของใจ
ต่อไปพอมันเห็นความจริงว่าทุกอย่างชั่วคราว
เวลาอะไรเกิดขึ้นนี้ ใจจะไม่ดัน ใจจะมีความสุข มีความสงบ มีความตั้งมั่น
อันนี้เป็นความตั้งมั่นที่เกิดจากการมีปัญญา
ตั้งมั่นเพราะปัญญานี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุดเลย
จิตจะเกิดมรรคเกิดผลหรือไม่ ก็อยู่ที่ว่าจิตนี้ตั้งมั่นด้วยปัญญาหรือไม่
ถ้าตั้งมั่นด้วยสมาธิไม่เกิดมรรคผลนะ
ตั้งมั่นด้วยปัญญานั้น เป็นทางให้เกิดมรรคผลนิพพาน
อย่างเวลาเราตามดูทุกวัน เราเห็นเลย แต่เดิมเราไม่ยอมรับความจริง
ความสุขเกิดเราอยากให้อยู่นานๆ ความทุกข์เกิดเราอยากให้ไปเร็วๆ
กิเลสเราอยากละเสีย หรือไม่อยากให้มันเกิด เราอยากให้เกิดสติบ่อยๆ เห็นไหม

เราจะเอาอันนี้ จะเกลียดอันนี้ อยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ใจไม่เป็นกลาง
แต่ถ้าเราตามดูไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นเลย ทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย
ทุกอย่างมาแล้วไปหมดเลย
ใจนี้มันได้เรียนรู้ตรงนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก มันซึมซับความจริงเข้าไปทีละน้อย
จนกระทั่งมันเห็นเลย ทุกอย่างชั่วคราว ทุกอย่างชั่วคราว
ความสุขเกิดขึ้นใจไม่โหยหาไม่ดิ้นรนไม่รักใคร่มันแล้ว รู้ว่าชั่วคราว
ความทุกข์เกิดขึ้นใจไม่เกลียดชังมัน รู้ว่าชั่วคราว ใจไม่ดิ้น
ตรงที่ใจไม่ดิ้นนี้ ใจใกล้ต่อมรรคผลนิพพาน
เพราะนิพพานคือความไม่ปรุงแต่ง นิพพานคือความไม่หิวโหย คือวิราคะ
มันไม่หิว ไม่หิวอารมณ์นะ ไม่ได้มีความอยาก แล้วก็ไม่ได้ปรุงแต่ง ไม่ดิ้นรน
ใจของเรา รู้สึกใหม่ มีความอยากขึ้นมาก็เกิดการดิ้นรนขึ้นมา
แต่ถ้าเราปัญญาเกิดนะ เห็นเลยทุกอย่างชั่วคราว ใจไม่ดิ้น ใจเป็นกลาง ใจเข้าถึง
ความสงบสันติ ความสุขเกิดขึ้นใจไม่ดิ้น
ความทุกข์เกิดขึ้นใจไม่ดิ้น กุศลอกุศลเกิดขึ้นใจไม่ดิ้น
ใจไม่ทำงานต่อ รู้แล้วจบลงที่การรู้ ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ต่อ
เราก็คงเห็น จิตใจนั้นโดยตัวของมันเอง มันเป็นธรรมชาติปรุงแต่ง
จิตใจของเราคิดนึกปรุงแต่งทั้งวัน เราห้ามมันไม่ได้ เราไม่ได้ฝึกห้าม
แต่ว่าพอสติปัญญาเราแก่รอบ เราเห็นจิตใจนี้ปรุงแต่งไปนะ ไม่ใช่ไม่ปรุงนะ
จิตพระอรหันต์ก็ปรุงแต่ง
ปรุงแต่งไปธรรมดา หน้าที่ของจิตต้องคิดนึกปรุงแต่ง จิตก็ทำหน้าที่คิดนึกปรุงแต่ง
แต่เราไม่เติมอะไรลงไปอีกแล้ว ไม่ใช่ว่ามันปรุงสุขขึ้นมาเราก็ก่เติมความพอใจลงไป
แล้วก็หาทางดิ้นรนเพื่อรักษาความสุข
ความทุกข์เกิดขึ้นเราก็ก่เติมความไม่พอใจลงไป แล้วก็ดิ้นรนเพื่อจะขับไล่มัน
นี่ใจไม่เติมอะไรลงไป รู้แล้วจบลงที่รู้
ใจก็ไม่มีการปรุงแต่งต่อ
จิตนั้นมันปรุงโดยตัวของมันเอง แต่พอเราไปรู้แล้วเราไม่ปรุงต่อ
จิตปรุงแต่งไม่ได้มีปัญหาอะไรเลย

แต่ถ้าเราเข้าไปปรุงแต่งเมื่อไหร่ เราจะทุกข์
ความทุกข์จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นรู้ลงไปนะ ใจไม่ปรุง พอใจไม่ปรุงใจไม่ทุกข์นะ

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สารบัญ ↩



อยากให้คนรักได้รู้

กรณีเฉพาะตนของ - มโนธรรม

อาชีพ - สื่อมวลชน

ลักษณะงานที่ทำ - ตระเวนทำข่าวนอกสถานที่ ทำมาหลายแบบ ทั้งข่าวชาวบ้าน สารคดี ตลอดจนสัมภาษณ์ เคยชอบท่องเที่ยวและไม่กลัวระยะทางว่าไกลไกลแค่ไหน แต่เดี๋ยวนี้เริ่มเหนื่อยง่ายและเบื่อการเดินทาง จึงเลือกทำแบบอยู่กับที่มากขึ้น แล้วก็พบว่าเมื่ออยู่กับที่ก็จะติดขัดกับความอุดมอยู่ในเมืองหลวง เปรียบเทียบแล้วเห็นว่าการออกต่างจังหวัดแม้ต้องตะลอนๆ แต่ใจก็สบาย ปลอดภัย

คำถามแรก - รู้สึกว่าตอนอยู่ในเมืองจะไม่ค่อยอยากเจริญสตินัก เหมือนแบกตุ้มถ่วงหนักๆ มันแปลว่าคนอยู่ในเมืองที่สภาพแวดล้อมแออัดจะมีสิทธิ์เจริญสติน้อยลงหรือเปล่า? ตัวเองเริ่มสนใจการเจริญสติจากการเดินทางไกลครั้งหนึ่ง คิดอะไรเรื่อยเปื่อยและรู้สึกว่าน่าจะมีจิตบ้าง เมื่อพบพระในวัดต่างจังหวัดที่น่าเลื่อมใส ก็ได้รับการจุดประกายจริงจัง พอต้องเดินทางไกลด้วยรถไฟหรือรถโดยสารจะนั่งสมาธิ ซึ่งก็มักนั่งสงบพอควร ทั้งที่รอบข้างไม่ได้สงบนัก ตรงข้ามกับที่หอพักส่วนตัวในกรุงเทพฯ แม้อยู่คนเดียวตามลำพังก็นั่งสมาธิไม่ได้เลย เหมือนมีความกระสับกระส่ายกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา

ขอให้มองอย่างนี้ครับว่า สถานที่หรือสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ก็คือเครื่องกระตุ้น หรือเครื่องบีบให้เกิดความรู้สึกลักษณะต่างๆ ขึ้นมา พุดง่ายๆคือทุกสถานที่คือตัวปรุงแต่งใจคุณไปที่ไหน ใจก็ถูกสถานที่นั้นๆ ปรุงแต่งเสมอ

หมายความว่าถ้าโลกนี้ไม่มีสถานที่ใดๆ อยู่เลย ใจก็ว่างเปล่า ไม่รู้สึกว่ามันตกอยู่ภายใต้แรงบีบแบบไหนๆ แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ใจที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยสถานที่

ใดๆ คือใจที่กำลังตกวังค์ กำลังฝัน หรือกำลังเข้ามานสมาบัติ อันจัดเป็นการตัดจิตออกจากการรับรู้ทางผัสสะหยาบๆ ทั้งสิ้น เมื่อหุตาไม่ทำงาน สถานที่จะมีหรือไม่มีก็ค่าเท่ากัน

คนทั่วไปมักจำแนกสถานที่ได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ‘สงบเป็นส่วนตัว’ กับ ‘วุ่นวายไม่เป็นส่วนตัว’ และโดยมากก็จะชอบความสงบ เกลียดซึ่งความวุ่นวาย น้อยคนจะนิยมชมชอบเป็นตรงกันข้ามจากที่ว่ามีมา

แต่เหมือนเกลียดอย่างไรก็ได้เช่นนั้น ปัจจุบันถ้าจะอยู่ให้รอดนะครับ คนเมืองมักจำต้องอยู่ในที่ที่วุ่นวายไม่เป็นส่วนตัวกัน เพราะถ้าขึ้นเลือกอยู่แต่ในที่ที่สงบเป็นส่วนตัวทั้งวัน ไม่นานก็คงได้กินเกลบต่างข้าวกันพอดี

คนที่เลือกอาชีพเดินทางท่องเที่ยวแบบคุณ นับเป็นพวกราชโอกาสหลักเร้นจากความวุ่นวายอย่างได้ผล เพราะเป็นการเอางานเป็นช่องทางท่องเที่ยว ไม่ต้องอยู่ติดที่ คนส่วนใหญ่ที่รักการท่องเที่ยวก็อยากทำแบบนี้ เสียแต่ว่าไม่มีสักกี่คนที่ทำแบบนี้ได้

จากข้อเท็จจริงข้างต้น หมายความว่าก่อนที่จะจะถูกปรุงแต่งด้วยสถานที่ ก็มี ‘ความอยาก’ เป็นเครื่องปรุงแต่งขั้นพื้นฐานอยู่ก่อน คือ ถ้าคุณอยากอยู่ในที่ที่ห่างไกลจากความวุ่นวาย แม้เพียงได้เดินทางออกห่างจากเมืองหลวง ใจก็สงบลงเพราะสมอยากแล้ว

ในทางกลับกัน ถึงแม้จะอยู่ในห้องพักส่วนตัว แต่ความรู้สึกของคุณยังคิดว่านี่เราอยู่กลางเมืองอันวุ่นวาย ไม่สนองความต้องการส่วนลึก ใจคุณจะดิ้นรนอยากหลีกหนี จึงไม่อาจสงบได้ไหว เหมือนกระสับกระส่ายหาทางออกจากกรงอยู่ตลอด

หากเจริญสติอย่างถูกทาง คุณอยู่ในสติกก็เจริญได้ครับ นับจากสัมผัสเฉพาะหน้าเดี๋ยวนั้นเลย ถามตัวเองซิว่าที่กำลังยึดติดกระสับกระส่ายอย่างนี้ เพราะอากาศทำให้เหนียวตัว เพราะรู้สึกร้อนอับ เพราะเห็นความคับแคบของห้อง หรือเพราะอะไรกันแน่ ว่ากันเป็นขณะๆ เลยนะครับ อย่าคิดหาคำตอบลอยๆ แต่ต้องอ้างอิงจากผัสสะปัจจุบันได้ด้วย

ถึงจุดหนึ่งที่สังเกตไปเรื่อยหลายร้อยหลายพันหน คุณจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา ชั่วขณะว่าความอึดอัดกระสับกระส่ายนี้เป็นเรื่องของกายใจกับสถานที่ พอเอาสถานที่ หนึ่งๆ มาห่อหุ้มกายใจ กายใจก็เกิดปฏิกิริยาแบบนั้นๆ ขึ้นมา และมันก็เป็นไปได้ที่ สติของคุณจะยังคงแยกตัวเป็นอิสระ เหมือนไม่เกี่ยวกับสถานที่ ไม่เกี่ยวกับกายใจ ไม่เกี่ยวกับความอึดอัดกระสับกระส่ายใดๆ จะเป็นก็แค่ผู้ดูอยู่ห่างๆ เท่านั้น

ถ้าเจริญสติถึงจุดนี้ได้ล่ะครับ ถึงแม้อึดอัดเหมือนเดิม ขมวดคิวนีวหน้าเหมือนเดิม แต่คุณจะรู้สึกเย็นนิ่งอยู่ข้างในอย่างประหลาด เหมือนโลกนี้ไม่มีข้ออ้างให้หยุดเจริญสติ อีกต่อไป แม้กระทั่งห้วงเวลาที่เคยบอกตัวเองว่าไม่มีสิทธิ์เจริญสติได้เลยก็ตามที

คำถามที่สอง - อยากให้คนรักได้รู้จักเจริญสติอย่างเราบ้าง ดูจากตัวเอง กว่าคน จะมารู้จักเส้นทางนี้มันยาก เมื่อก่อนก็เอนต์และมองนักเจริญสติในแง่ลบ เคยด่า ด้วย ซึ่งปัจจุบันจะเห็นตัวเองในอดีตผ่านแฟน แฟนมองเราแล้วชอบเปรยว่ากลัว เพี้ยน ทั้งที่เราก็รู้อยู่กับตนเองว่าเจริญสติแล้วปล่อยาวได้เลยอะ ถ้าจะเริ่มพูดกับ คนที่มีมุมมองเป็นลบกับการเจริญสติอย่างนี้ ควรใช้อุบายใดดี?

พระพุทธเจ้าท่านเปิดโปงความลับของธรรมชาติดังเกือบสามพันปี แต่จนป่านนี้ คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้เลยครับว่าธรรมชาติถูกเปิดโปงแล้ว ชาวโลกยังงنگกันอยู่เลยว่าพระ พุทธศาสนาสอนอะไร แตกต่างจากศาสนาอื่นแค่ไหน

นั่นเพราะปัญหาสำคัญในงานถ่ายทอดความลับทางธรรมชาติ ก็คือตัวผู้ถ่ายทอด เก่งคนเดียวไม่พอ ตัวผู้รับต้องพร้อมด้วย ถ้าคุณมีคำพูดไม่ตรงกับที่เขาอยากรู้ คำพูด ของคุณจะไม่มันวันเป็นคำตอบ อย่างดีก็เป็นแค่อีกคำที่ ‘สร้างความขี้เกียจจำ’ ให้กับ เขา

ณ จุดตัดของเวลาช่วงหนึ่งๆ คนเรามีแรงขับเคลื่อนให้อยากได้อะไรต่างกัน ถ้าเขา อยากรได้เงิน ต่อให้คุณแบกหนังสือธรรมะราคาเล่มละสามพันไปวางล่อตา ก็วันเขาก็ไม่แล แต่ถ้าใจเขากำลังเร้าร้อนกระวนกระวาย ต่อให้คุณแอบซ่อนหนังสือธรรมะที่

คนเล่าลือกันว่าอ่านแล้วหายทุกข์ทั้งที เขาก็ตามไล่ล่าค้นหาแน่ครับ หวังว่าวาดภาพให้ดูอย่างนี้คงเข้าใจและพอเห็นแนวทาง ‘ชักชวนอย่างแยบคาย’ ได้บ้าง

ดังตฤณ

สารบัญ ↩



บทที่ ๒ (ต่อ) สร้างเสน่ห์

เสน่ห์แห่งความคิด

คนที่เอาแต่คอยความรักจะไม่เจอความรักไปจนตาย ส่วนคนที่เฝ้าแต่สร้างความรักจะรู้จักความรักในสามวันเจ็ดวัน!

ไม่มีใครที่ไม่คิด แต่คิดแล้วเกิดอะไรขึ้นบ้าง นั่นแหละที่ไม่รู้จักกัน เกือบร้อยทั้งร้อย เข้าใจว่าแค่คิดคงไม่เป็นไร เพราะมันอยู่ในหัวเรา ไม่ได้รบกวนใคร

แท้จริงแล้วผิดถนัด! แค่คุณคิดฟุ้งซ่าน ก็มีคลื่นความปั่นป่วนกระจายออกมาแล้ว แค่คุณคิดอาฆาตพยาบาท ก็มีคลื่นความร้อนผะผ่าวออกมาแล้ว ความปั่นป่วนและความร้อนล้นเป็นคลื่นรบกวนคนรอบข้างทั้งสิ้น

เคยไหม เห็นใครเดินเข้ามาแล้วคุณนึกรำคาญทันที ทั้งที่เขายังไม่ทันพูดจารบกวนคุณสักคำ? นั่นแหละอาจเป็นตัวอย่างของพวกฟุ้งซ่านจัด เขาพาคลื่นรบกวนติดตัวไปด้วยทุกหนทุกแห่ง และทันทีที่คุณมอง หรือทันทีที่คุณรู้สึกถึงเงาร่างของเขาในระยะใกล้ แค่นั้นก็เป็นความระคายพองจะทำให้เกิดความกระวนกระวายขึ้นมาได้แล้ว

ทุกคนอยากหลีกเลี่ยงหนีออกจากความฟุ้งซ่านและความเร่าร้อน ไม่อยากให้มันเกิดกับใจตนเอง และไม่อยากอยู่ใกล้คนที่ปล่อยคลื่นแยะอย่างนี้ออกมา แต่ก็นั่นแหละครับ เกือบทุกคนบนโลกใบนี้ ต่างพากันขยั้นสร้างเหตุแห่งความปั่นป่วนและความเร่าร้อนกันทุกวัน

บางคนตั้งแต่เกิดมาหาความชำนาญเรื่องอื่นไม่ได้ เพราะชำนาญอยู่เรื่องเดียว คือฟังชัน ถ้าจัดประกวดคงหาแชมป์ยาก เพราะหาหมอปร่าง่าย

ความฟังชันมาจากไหนกัน? คำตอบที่ฟังง่ายเหมือนเอากำปั้นทุบดินคือ ‘มาจากความไม่สนใจ!’

แล้วที่ไม่สนใจเพราะอะไร? คำตอบคือเพราะความอยากโน่นอยากนี่ไม่รู้จบ!

ทีนี้ลองตรงคุณะครับ ถ้าวันๆคุณเอาแต่รอคอยความรักด้วยความทรमानใจ คอยจ้องแต่จะอิจฉาริษยาคนที่เขาควงคนหล่อคนสวยไปดูหนังและเที่ยวทะเลกัน อะไรจะเกิดขึ้น?

แน่นอน! สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือคลื่นรบกวนที่กระจายออกมาอย่างเข้มข้น และยัง คุณเสพติดนิสัยคิดมาก เอาแต่จ้องริษยาคนอื่น ความปั่นป่วนร้อนๆก็จะยิ่งทวีตัวหนาแน่นขึ้นเรื่อยๆตามวันเดือนปีที่ผ่านมาไป ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น เพียงเดินเฉียดคนที่ คุณปึง เขาก็อยากเปื้อนหน้าหนี ‘ของร้อน’ แล้วจริงไหม?

ต่อให้คุณคบใครอยู่นะครับ ความอิจฉาริษยาและความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี ก็จะทำให้คุณติดอยู่ในวังวนของการรอคอยไม่รู้จบ พุดง่าย ๆ คือทั้งชีวิตของคุณจะ **ไม่รู้จักรสแห่งความรัก มีอยู่รุดเดียวที่รู้จักดีคือการรอคอยที่ไม่เคยสมหวัง!**

ความจริงก็คือพวกเราลืมนรแห่งความรักได้โดยไม่ต้องรอคอยให้ใครมาถึงตัวเสียก่อน **เพียงคุณตั้งความคิดไว้ในทิศทางที่จะปรารถนาดีกับคนอื่นได้ คุณก็อยู่กับความรักเดี๋ยวนั้นแล้ว**

หลายคนฟังแล้วส่ายหน้าพะอืดพะอม เพราะแค่นี้ก็รู้สึกแล้วว่าตนเองคงคิดปรารถนาดีกับใครไม่ลง ในเมื่อผู้คนเต็มไปด้วยความน่าหมั่นไส้ น่าโกรธ และ กระทั่งน่าเกลียดชังปานนี้ แถมตัวเองก็สะสมความหมั่นไส้ ความโกรธ และความเกลียดมาแต่เกิด จะให้แกลังคิดปรารถนาดีกับใครต่อใคร คงเหลือวิสัยที่จะทำ

ก็นั่นละซีครับ อย่าไปแกลังปรารถนาดีซิ! ผมกำลังพุดถึงการมีความปรารถนา ดีจากใจจริงอยู่ต่างหากละ และต่อไปนี่ก็จะเป็นวิธีฝึกปรารถนาดี โดยอาศัย

ความเป็นคนขี้หั่นไส้ มักโกรธ และเกลียดง่ายของคุณนั้นแหละ เอามาเป็นตัวตั้งในการเริ่มฝึก!

๑) เมื่อหั่นไส้

ทันทีที่รู้สึกตัวว่าหั่นไส้ใคร ให้หั่นไส้ต่อไป! แต่ให้เลิกใช้สายตามองบุคคลผู้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความหั่นไส้ แล้วใช้ใจทำความรู้จักกับภาวะหั่นไส้ตรงๆ คือว่าความหั่นไส้ให้ความรู้สึกทางใจอย่างไร ช่วงขณะหนึ่งคุณจะรู้สึกเหมือนคนเพ่งกินน้ำมันหมูเสียๆ หรือเกิดความอึดอัดแบบที่น่าระอา ตรงนั้นใจคุณจะเลิกยึดความหั่นไส้ ทั้งความหั่นไส้ไปเองโดยไม่แกล้ง ยิ่งทำบ่อยก็ยิ่งเห็นความหั่นไส้หายไประ็วขึ้นทุกที ย้ำว่าอย่าไปพยายามทำให้มันหายไปนะครับ ปล่อยให้ใจหั่นไส้ไป เราแค่ทำความรู้สึกถึงมันตรงๆเท่านั้น

๒) เมื่อโกรธ

ทันทีที่รู้สึกตัวว่าโกรธใคร ให้ดูว่าโกรธแรงแค่ไหน ถ้าถึงขั้นอยากด่าหรืออยากทุบสักอึกก็ให้ห้ามใจไว้ อย่าด่า อย่าลงมือ เก็บไว้ในอกนั้นแหละ ทำอกให้เหมือนตู้นิรภัยที่ระเบิดลั่นก็ไม่มีเสียงเล็ดรอดออกมาถึงข้างนอก จากนั้นให้นับดูสนุกๆ แบบรู้อยู่คนเดียว ว่าเกิดการระเบิดอยู่ในอกกี่ครั้ง แต่แต่ละครั้งแรงหรือเบาต่างกันเพียงใด

ถ้าปล่อยให้ระเบิดมันดังเปรี้ยงปร้างออกมาทางปากหรือทางมือไม้ คุณจะไม่เหลือสติไว้ทำอะไรเลย แต่ถ้ามันระเบิดอยู่ในอก คุณจะค้นพบว่ามันไม่ทำให้คุณถึงตาย และที่สำคัญคือสติที่รู้เห็นระเบิดในอก จะช่วยให้คุณไม่ต้องเก็บกดด้วย

แต่หากความโกรธของคุณไม่แรงนัก เพียงอยู่ในระดับหงุดหงิด คิดแต่อยู่ในใจยังไม่อึดอันขนาดต้องทำปากขมุขมิบหรือชักสีหน้าใส่เขา อันนี้ให้ดูเฉยๆ อย่าห้ามใจไม่ให้หงุดหงิด อย่าไปเร่งให้หายหงุดหงิดเร็วๆ แล้วก็อย่าเผลอคิดถึงเรื่องต้นเหตุ กระทั่งความหงุดหงิดมันกระพือขึ้นเป็นพินเป็นไฟใหญ่โต เริ่มต้นมีควนไฟแค่นี้ก็ปล่อยให้มันคลุ้งอยู่แค่นั้น แล้วในที่สุดมันจะหายไปให้ดู

ฝึกอยู่อย่างนี้ ไม่ว่าจะโกรธหนักหรือโกรธเบา จิตของคุณจะกลายเป็นนักดูความโกรธ คุณสมบัติเด่นของนักดูความโกรธคือไม่ถูกความโกรธครอบงำ แล้วก็ไม

พยายามครอบงำความโกรธด้วย กระทั่งเหมือนแยกกันเป็นคนละฝ่าย ฝ่ายหนึ่งโกรธให้ดู อีกฝ่ายหนึ่งรู้ความโกรธไป

สรุปให้จำง่าย ๆ คือ ถ้าอยากพูดคำหรืออยากลงมือทำร้ายใคร ตอนนั้นความโกรธมีไว้ห้าม ไม่ใช่มีไว้ดู แต่ถ้าแค่หงุดหงิดคิดไม่ดีกับใคร ตอนนั้นความโกรธมีไว้ดู ไม่ใช่มีไว้ห้าม

๓) เมื่อเกลียด

ทันทีที่รู้สึกตัวว่าเกลียดใคร ให้ระลึกว่าคุณผูกใจเจ็บแล้วนะ คุณเก็บเชื้อโรคทางวิญญาณไว้กัดกินตัวเองแล้วนะ มองให้เห็นโทษของความเกลียด มองให้เห็นว่าผูกใจเจ็บแปลว่าเจ็บที่ใจตัวเองนาน แล้วคุณจะตระหนักว่าความเกลียดเป็นโรคทางใจโรคหนึ่ง

คุณกำลังเป็นโรค!

บอกตัวเองซ้ำๆ ไปอย่างนี้เลยครับ จะพูดออกปากให้ชัดถ้อยชัดคำเลยก็ดี พูดจนกว่าใจจะได้ยินจริงๆ

ชีวิตเป็นของยากครับ วันๆ เจอแต่คนทำเรื่องไม่น่าพอใจให้เก็บมาคิด แต่ต่อให้คิดถึงขั้นจ้ำจมนมมีปมของเข้าท้องศัตรู ก็ไม่แน่ว่าจะทำให้ศัตรูเป็นทุกข์หรือเปล่า ที่แน่ๆ คือสุขภาพของคุณจะเลวลงทุกที โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและระบบประสาทอยู่ ไม่ว่าอาชญากรรมหรืออย่างน้อยก็จัดเป็นของแสลงทั้งนั้น เพราะมันทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น แม้กระทั่งกล้ามเนื้อก็พลอยเกร็งและบั่นทอนความสามารถในการควบคุมตนเองลง

หลักฐานแสดงอยู่หนอ! โรคทางใจลามเป็นโรคทางกายได้ เพียงเท่านี้ก็ควรที่คิดจะฉุกคิดได้ว่า ศัตรูของคุณไม่ใช่คนอื่นที่คิดร้ายกับคุณ แต่เป็นความคิดร้ายของคุณเองที่มีต่อคนอื่นต่างหาก!

ความตระหนักจะทำให้คุณเลิกเข้าใจผิดคิดว่าความแค้นอยู่ส่วนหนึ่ง หัวใจและกล้ามเนื้ออยู่อีกส่วนหนึ่ง เป็นต่างหากจากกัน เหมือนคุณตกเข้ามาอยู่ในเครื่องลงทัณฑ์

เครื่องหนึ่ง ซึ่งพร้อมจะบีบให้คุณร้อง หรือกระทั่งบดขยี้ให้คุณตาย ขอเพียงทำผิด
กติกา ปล่อยความแค้นให้ครอบงำจิตใจนานพอ

เมื่อเป็นโรคแล้วทำไมไม่อยากหายจากโรค? คุณหวงโรคด้วยหรือ? ไม่เลย!
ทุกคนอยากหายจากโรค อยากกลับมีกำลังวังชากันมิใช่หรือ? **ตรงจุดของการเห็น
เช่นนี้แหละที่จิตจะมีพลังแห่งเหตุผลมากพอจะวางความแค้นลงเสียได้**

ช่วงเวลาที่จิตของคุณวางความผูกพยาบาทอาฆาตลง คุณจะรู้สึกดี รู้สึกสบาย
หรืออาจจะถึงขนาดปลงใจโหล้กับศัตรูคู่แค้น ยิ่งแค้นหนักแล้วภัยได้เร็วเท่าไร
ก็จะมีประมาณความรู้สึกคล้ายยกภูเขาออกจากอกเร็วขึ้นเท่านั้น

ฝึกแค่ ๓ ข้อนี้แค่สักอาทิตย์สองอาทิตย์ ถึงจุดหนึ่งคุณจะรู้สึก ‘โล่งอก’
ขึ้นมาน่าอัศจรรย์ เป็นความโล่งอกสบายๆอยู่เรื่อยๆ ไม่อยากเอาเรื่องเอาราว
กับใคร มีความสุขกับใจของตนเอง สบายใจกับความไม่หมั่นไส้ ไม่โกรธ
ไม่เกลียดของตนเอง **ตรงนั้นขอให้ทราบเถิดว่าเส้นทางจิตเริ่มเปล่งประกายแล้ว**

และ ณ จุดนั้นเช่นกัน ที่คุณสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับ
ความคิดได้ดีขึ้น **ความคิดสามารถยกระดับจิตได้ และเมื่อจิตถูกยกระดับแล้ว
วิธีคิดก็จะเปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่ง**

ขอเพียงจิตของคุณไม่ยอมเป็นที่เกาะของความหมั่นไส้ ความโกรธ และ
ความเกลียด คุณจะเห็นโลกต่างไปอย่างน่าแปลกใจ ตรงนั้นคุณจะพบว่า **ความ
คิดที่ดีที่สุดไม่ใช่การคิดพยายามเปลี่ยนโลกทั้งใบให้ดีขึ้น แต่เป็นการยอมคิด
เปลี่ยนแปลงตัวเองจากร้ายให้กลายเป็นดีต่างหาก**

บนเส้นทางแห่งความพยายาม วิธีคิดทั้งหมดของคุณจะยืนพื้นอยู่บนความ
ไม่อยากเบียดเบียนใคร แม้เขาจะมาเบียดเบียนคุณก่อน คุณก็ไม่อยากเบียดเบียน
ตอบ และเมื่อความคิดของคุณยืนพื้นอยู่บนความไม่อยากเบียดเบียนอย่างถาวร แต่
ละคลื่นความคิดที่ส่งออกมาเป็นห้วงๆจะกระทบใจคนอยู่ใกล้ให้พลอยรู้สึกดีตาม

คุณคงเคยมีประสบการณ์มองใครสักคนแล้วทราบว่าเขากำลังคิด และแม้ความ
คิดของเขายังคงเป็นเพียงคลื่นลมเร้นลับอยู่ในหัว คุณก็แน่ใจว่าเขากำลังคิดในเรื่อง

ดีงาม นั่นแหละคือตัวอย่างของคลื่นความคิดที่ส่งเสนอออกมาได้ ทั้งที่เจ้าตัวยังไม่
ขยับปากพูดหรือลงมือทำอะไรเลย

หมั่นสังเกตคลื่นความคิดในหัวของคุณ ว่ากำลังเป็นไปในทางสว่างหรือทางมืด
แล้วคุณจะยอมรับอย่างไม่มีข้อกังขา ว่าแค่คลื่นความคิดในหัว ก็เพียงพอแล้วที่จะ
เป็นแรงดูดหรือแรงผลักรักแท้ให้มาหา

เมื่อพบความรักในจิตของตนเอง คุณจะแทบไม่แคร์แล้วว่าเมื่อใดรักแท้ถึงจะมา
แต่ใครต่อใครจะเริ่มแคร์มากขึ้น ว่าเมื่อใดคุณจะได้รับรักพวกเขาเสียที!

ท้ายบท

หวังว่าบทนี้คงทำให้คุณเลิกคร่ำครวญถามหาความรักจากปากฟ้าด้วยความ
สิ้นหวัง และหันกลับมาทวงถามหาเสน่ห์ทั้งกายกับเสน่ห์ทางใจจากตนเองแทน

เมื่อคุณมีเสน่ห์ คุณจะมีตัวเลือกมาวางเรียงตรงหน้าเสมอ โจทย์สำคัญข้อต่อไป
คือเมื่อเหล่าตัวเลือกมายืนอยู่ตรงหน้า คุณจะเลือกอย่างไรให้ได้คนที่ใช่

ดังตฤณ

สารบัญ ←



เฮ้อ! – ทหารและตำรวจมีหน้าที่อะไรกันแน่ สงสัยแต่ละประเทศมีนิยามไม่เหมือนกัน อย่างที่ซิมบับเว ทหารกับตำรวจเขามีไว้ปล้นประชาชน! โดยเมื่อเร็วๆนี้ ประธานาธิบดีของซิมบับเวออกคำสั่งให้ทหารและตำรวจปล้นรถบรรทุกอาหารจากสหรัฐอเมริกา ที่กำลังนำไปมอบให้กับเด็กผู้หิวโหยเป็นปริมาณถึง ๒๐ เมตริกตัน ปล้นเสร็จก็นำไปแจกจ่ายให้กับสมาชิกพรรครัฐบาล ณ เวทีหาเสียงของพรรครัฐบาลแทน!

ตามหลักการขั้นพื้นฐานของความเป็นประเทศ จะต้องมียทหารและตำรวจเอาไว้เพื่อแสดงให้เห็นว่าประเทศนั้นๆมีความเข้มแข็ง สามารถปกป้องตัวเองได้ ไม่ใช่อยู่ๆใครอยากมายึดก็เคลื่อนรถถังและถ่อปืนเข้ามาจู่ผู้นำประเทศและประชาชน แล้วยึดกันได้ง่ายๆ

นี่เป็นที่มาว่าทหารคือรั้วของชาติ และตำรวจคือผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ที่พร้อมจะพิฆาตทรชน

แต่ในทางปฏิบัติ ทุกประเทศทั่วโลกจำเป็นต้องฝึกทหารกับตำรวจให้เป็นหุ่นยนต์ ส่วนคนที่มีสิทธิ์มีชีวิตอยู่จริงๆคือผู้บงการ ผู้บงการเท่านั้นที่มีสิทธิ์คิดว่าจะให้ทหารในมือทำอะไร ปกป้องตนหรือประชาชน ยิ่งศัตรูหรือลูกเด็กเล็กแดง!

ผู้นำคือผู้นำ จะเรียกว่าพระราชา ประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ ถ้าถืออำนาจใหญ่เหนือกองทัพบกและกองบัญชาการตำรวจ ก็คือเจ้าเหนือหัว หรือเจ้าชีวิตของคนในประเทศจริงๆนี่เอง

จะอยู่ประเทศไหน เรียกระบอบการปกครองเป็นประชาธิปไตยหรือสมบูรณาญาสิทธิราชอย่างไร ผู้นำสูงสุดก็ต้องผ่านประสบการณ์ทางความรู้สึกเหมือนกันอย่างหนึ่ง คือเห็นราษฎรเป็นลูกไก่ในกำมือ ปากจะพูดว่าข้าพเจ้ามาจากประชาชน และจะทำเพื่อประชาชนตามสูตรสำเร็จอย่างไรก็ตามทีเกิด วิถีทาง

ของการเป็นผู้ถืออำนาจสูงสุดในประเทศ ย่อมบันดาลให้ส่วนลึกของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ต้องเกิดความรู้สึกเช่นนั้นวันยังค่ำ

ความแตกต่างทางความรู้สึกที่มีต่อลูกไก่ในกำมือ ก็คือความอยากบีบให้ตาย หรืออยากคลายให้รอด!

ผู้ที่เหมาะจะเป็นเจ้าชีวิต คือคนที่เห็นชีวิตเป็นชีวิต เมื่อมนุษย์คนหนึ่งเห็นชีวิตเป็นชีวิต เขาก็จะมีเมตตา ไม่ใช่บ้าอำนาจ!

การมีอำนาจระดับหนึ่งๆ คือการมีโอกาสทำบุญทำบาปในระดับนั้นๆ อำนาจปกครองประเทศ ก็คือการมีโอกาสทำบุญทำบาปในระดับประเทศ หมายความว่ามหาชนจำนวนนับไม่ถ้วน ล้วนเป็นผืนนากว้างยาวสุดลูกหูลูกตา ให้ผู้ถืออำนาจปกครองได้หว่านบุญหว่านบาปลงไปไม่จำกัด

แล้วคนเราทำบุญทำบาปกับคนด้วยกันได้อย่างไรมากที่สุด? อันนี้ต้องดูว่าจุดอ่อนของร่างกายมนุษย์คือท้อง อวัยวะอื่นๆ ถ้าปล่อยเฉยๆ ก็รู้สึกเฉยๆ แต่สำหรับท้องนี้ถ้าปล่อยทิ้งไว้เพียงไม่กี่ชั่วโมงจะเกิดความแสบขึ้นมาเรื่อยๆ และถ้าปล่อยทิ้งไว้เป็นวัน ความแสบก็ยิ่งทวีตัวกล้าแข็งขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งความแสบร้อนผ่านพ้นไป ก็จะถูกกลายเป็นความสิ้นแรง สิ้นชีวิตในที่สุด...

ความห่วงใยปากท้องของประชาชน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ว่าผู้นำขึ้นมาเถลิงอำนาจในกาลนี้ เพื่อทำบุญสร้างภพแห่งความอิมหิพิมัน หรือก่อบาปสร้างภพแห่งความหิวโหยแสบไส้สุดประมาณในกาลหน้าให้แก่ตนเอง

สิ่งที่รัฐบาลชิมบับเวทำ ก็เหมือนกับที่หลายประเทศทำ เพียงแต่อันนี้ไม่ต้องเปรียบเทียบเป็นอุปมาอุปไมยให้ต้องตีความใดๆ ทำกันให้เห็นซึ่งๆ หน้าเลยว่าเขาขึ้นปกครองมีอำนาจเหนือประชาชน ก็เพื่อสร้างความมั่งมีมั่งคั่งให้กับพรรคพวกของตน ด้วยวิธีปล้นของกินจากประชาชนนั่นเอง!

เฮ้อ! – นางแบบไทยที่เคยไปถึงเวทีระดับโลกตกอับ ทั้งที่เคยมีรายได้ปีละ ๕๐ ล้านบาท ปัจจุบันต้องเร่ร่อนสมัครงานตามโรงงาน เผยไม่มีจะกิน ขนาดต้องกินข้าวกับเกลือ แฉตนเอง ที่ชีวิตผกผันตกต่ำขนาดนี้เพราะติดยา เปิดใจรู้สึกผิดที่เคยเอาขันทิแม่ แต่ตอนนี้สำนึกแล้ว เอน้ำล้างเท้าแม่มาอบและก้มลงกราบเท้าเพื่อล้างบาปแล้ว

ข่าวนี้ นับว่าเป็นที่ทราบกันดีพอสมควร เรียกว่าเข้าขั้นคุยกัณทั้งบ้านทั้งเมือง นับตั้งแต่ช่วงที่นางแบบคนดังเริ่มตกอับกลับมาไทยเมื่อหลายปีก่อน ตลอดจนกระทั่งมีสื่อมวลชนไปขุดคุ้ยเอาเรื่องราวในปัจจุบันของเธอมาตีแผ่อีกครั้งเมื่อเร็วๆ นี้

คนส่วนใหญ่ที่ตามเสฟข่าวนี้ จะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าทำไมไม่เก็บเงินไว้บ้าง ทำไมไม่ให้เงินแม่บ้าง ถ้ารู้จักใช้เงิน ถ้ารู้จักเก็บออม แค่อำนาจเงินเข้าแบงก์ก็กินดอกก็อยู่ได้แบบสบายไปทั้งชาติแล้ว ต่อให้หยุดทำงานนั่งกินนอนกินอย่างเดียวก็ตาม

ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องง่ายที่จะเก็บเงินหลายๆสิบล้านไว้เฉยๆ ขอบอกเลยว่าคิดผิด มีไม่กี่คนในโลกหรอกที่ทำอย่างนั้นได้ ธรรมชาติของเงินนี่นะครับ ยิ่งมากเท่าไร ก็ยิ่งเหมือนมันมีแรงดันในตัวเอง ในอันที่จะหนีหายไปจากมือเรามากขึ้นเท่านั้น

มันขึ้นอยู่กับคนถือเงิน ว่าเกิดมาเป็นนักจ่ายหรือนักลงทุน สำหรับนักจ่ายจะเห็นเงินหนีหายไปเลย ไปแล้วไปกลับไม่กลับมา ส่วนนักลงทุนที่ฉลาดนั้น เงินจะวิ่งหายไปชั่วคราวแล้วเรียกเพื่อนกลับมาเพิ่ม

คนส่วนใหญ่ไม่เคยมีเงินสดติดตัวถึงล้าน คนส่วนใหญ่บริหารเงินพันเงินหมื่นแบบคิดหน้าคิดหลังกันหน้าดำคร่ำเครียด และคนส่วนใหญ่ก็ฝันจะถูกรางวัลที่ ๑ ได้เป็นผู้มีทรัพย์สินหลายล้าน ด้วยความคิดว่าถ้าโชควาสนาดีปานนั้นจะสบายหายห่วงไปทั้งชาติ รูปชีวิตแบบนี้แหละเป็นต้นกำเนิดของความคิดแบบนักจ่าย

การถูกรางวัลที่ ๑ มีอยู่หลายรูปแบบครับ การเป็นนางแบบระดับโลกก็จัดเป็นการถูกรางวัลที่ ๑ ชนิดหนึ่งเหมือนกันนะ

พอมีรายได้ถึงปีละ ๕๐ ล้านง่ายๆ เชื้อเถาะครับ แทบทุกคนนั่นแหละที่จะอยากซื้อสิ่งที่ตัวเองอยากได้ก่อน มีเท่าไรก็อยากใช้เท่านั้นหรือเกินนั้น ความคิดอยากเก็บเงินจะมาเป็นอันดับท้ายๆเสมอ แต่ก็แทบทุกคนเช่นกัน จะอยากดำใครบางคนที่มีโอกาสดีกว่าตน เช่นนางฟ้าตกอับในขาวนากลุ่มขึ้นนี้ ว่าทำไมมิแล้วถึงไม่รู้จักเก็บ!

วงการบันเทิงในปัจจุบันมีเม็ดเงินหมุนเวียนไม่รู้กี่ล้านล้าน ฉะนั้น พระเอกนางเอกนายแบบนางแบบทั้งหลายก็ไม่ใช่ดังเป็นจุดพลุกันง่ายๆด้วยบุญเก่าอย่างเดียวแน่นอน สวยหล่ออย่างเดียวไม่พอ ต้องรู้จักทำงานสร้างราศีและสั่งสมบารมีกันยาวนานด้วย

แต่โลกมายาก็เหมือนความฝัน มันพร้อมจะหายวับไปกับตา โดยเฉพาะในตอนที่คุณคิดว่าจะไม่ต้องกลับมาอยู่ในโลกความเป็นจริง!

ดาราและนางแบบมากมายก่ายกองต่างล้มหายตายจากด้วยเหตุที่ตื่นขึ้น เช่น ขี้เกียจทำงาน เพลิดเพลินกับยานลีม์วันลีม์เวลา หรือไม่กี่หงุดหงิดง่ายไม่ได้พอใจ จนระเบิดออกมาในเวลาที่ไม่ควรระเบิด ฯลฯ

มายาคืออารมณ์หลอก และโลกของอารมณ์หลอก ย่อมตั้งอยู่หรือถูกพัดหายไป ตามอารมณ์แห่งมายา...

ชีวิตที่ต่างกันเหมือนฟ้ากับเหว อาจถูกเปรียบได้กับการเป็นคนละชาติ เคยอยู่บนฟ้า วันหนึ่งต้องร่วงหล่นพุ่งหลาวลงเหว ถ้าคุณดูรูปร่างแบบตกอับคนนี้ทั้งสองยุค คุณจะรู้สึกอย่างนั้น

เมื่อขึ้นสูงถึงระดับโลก เธอมีสง่าราศีจัดจ้านระดับโลกจริงๆ คุณจะรู้สึกว่าคนที่คุยกับเธอได้ต้องเหนือชั้นในทางใดทางหนึ่ง แต่ยามที่เธอต้องเร่ร่อนหางานทำตามโรงงานในหลายปีต่อมา สง่าราศีของเธอก็ไม่เหลือเลยเหมือนกัน คุณจะไม่แปลกใจหากรู้ว่าคนที่เธอคุยด้วยบ่อยสุดน่าจะเป็นเจ้าหนี้มากกว่าลูกหนี้

ครับ! นี่คือตัวอย่างของการเวียนว่ายตายเกิด ขึ้นสูงได้ก็ตกต่ำได้ ยังดีที่การเปลี่ยนภพของเธอเกิดขึ้นในชีวิตเดียว จึงระลึกได้ จับโยงได้ถูกว่าสิ่งที่ทำให้คนเราลงต่ำก็ไม่ใช่อะไรอื่น มันคือเหล้ายา มันคืออบายมุข มันคือความเกียจคร้าน

ไม่รับผิดชอบภาระงาน มันคือการสُر่ย์สُر่ายอย่างสูญเปล่า มันคือการไม่กตัญญู
ต่อบุพการี

เธอเล่าประวัติความเป็นมาทั้งช่วงรุ่งโรจน์และเหลวแหลกอย่างหมดเปลือก แต่ก็
นั้นแหละ ประสบการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่เล่าให้กันและกันฟังได้ แต่จะถ่ายทอดรสชาติ
ของบทเรียนไม่ได้ ทั้งวันนี้และวันพรุ่งจะมีคนมากมายพากันเดินลาดลงต่ำ ด้วย
เหตุเดิมๆเช่นเดียวกับเธอ คือไม่รู้ว่าทำผิดคิดพลาดแล้วจะให้ผลอย่างไรในเวลา
ต่อมา!

ดังตฤณ

สารบัญ ←



ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๕๒

โดย หมอผีร์

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณหลาย ๆ คนอีกครั้งนะคะที่ให้ความสนใจในการเขียนไดอารี่หมอดู รู้สึกดีใจมาก ๆ ที่หลายคนได้รับประโยชน์จากการอ่าน อีกสิ่งหนึ่งคือเอาบุญมาฝากค่ะ อาทิตยที่ผ่านมานำสังฆทานไปถวายพระมาสามวัดพร้อมด้วยหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรฉบับแก้ไขใหม่ มีอยู่วัดหนึ่งเป็นวัดป่าแถวรอบอ่างเก็บน้ำบางพระชลบุรี วันนั้นมีงานวัดพอดีเลยมีพระหลายรูป ประมาณสิบสองรูปได้ค่ะ มีสังฆทานหนึ่งตะกร้าและหนังสือ ตอนนั้นได้โอกาสเหมาะจึงนำหนังสือถวายทีละรูป และที่สำคัญคือพระท่านเปิดอ่านนิด ๆ และบอกว่าอนโมทนานะโยม เอาหนังสือธรรมะมาทำบุญ ท่านให้พระกลับมาบอกว่า ขอให้แก้ปัญหามาก ๆ นะโยม ต้องรีบสาธุเลยคะ หลวงพ่อท่านพ่อยิ้มพร้อมให้พร จนทำให้คนถวายใจพองโตฟูพองด้วยปิติ คำพูดของท่านทำให้คนรอบข้างที่เอาของมาถวายใกล้ ๆ กันต้องหันมาดูตามด้วยค่ะว่าหนังสืออะไร วันนั้นอัมบุญมาก ๆ

ส่วนไดอารี่หมอดูฉบับนี้มีเรื่องราวของคนที่เขาเปลี่ยนตัวเองได้มาแล้วให้ฟังคะ มีน้องผู้ชายคนหนึ่งซึ่งเขาเป็นคนรักเพศเดียวกัน พื้นจิตใจของเขาค่อนข้างโลเล เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่หนักแน่น ค่อนข้างคิดมากฟุ้งซ่าน ติดซีเกียจนิดหนึ่ง ชีวิตมักจะเปื้อนอะไรง่าย ความอดทนต่ำใจร้อนและปากไว ซึ่งน้องเขายากแต่จะมีความก้าวหน้าเรื่องงาน อยากได้ตำแหน่งงานที่สูงขึ้นกว่านี้แต่ไม่เคยได้ เลยมีความทุกข์ใจว่าเกิดจากสาเหตุอะไรถึงไม่ได้ตำแหน่งเลยอยากจะทำดูดวง

ซึ่งอาการทางจิตใจแบบนี้ทำให้เป็นผู้ที่น่ายาก คุณสมบัติในการเป็นนายคนยังไม่ถึงเลย จึงได้เริ่มชี้ให้เขาเห็นข้อบกพร่องของตัวเองว่ายังไม่เหมาะสมกับการเป็นผู้นำ และได้แนะนำให้น้องเขาเริ่มต้นการเปลี่ยนตัวเอง สิ่งแรกคือฝึกเป็นคนรักษาสัจจะกับ

ตัวเองก่อนเช่น ตั้งใจจะทำอะไรให้ทำตามนั้น นัดเพื่อนไว้ต้องไปตามนัดห้ามเบี้ยว จะใส่เสื้อผ้าสีอะไรก็สีนั้น จะกินข้าวที่ไหนกับอะไร ก็ไม่เปลี่ยนโปรแกรมง่ายจนเกินไป การมีสัจจะกับตัวเองทำให้วันหนึ่งไปเป็นนายคน จะได้ไม่โลเลไปมา เดี่ยวจะโดนสอยให้ร่วงลงมา หรือไม่อย่างนั้นเวลามีลูกน้องก็จะเป็นที่เคารพยำเกรง ทำให้ลูกน้องเชื่อเจ้านายเพราะไม่มีความเด็ดขาด โลเลไปมา กลับรอกกับคำพูดของตัวเอง ทำให้เสียการปกครองไปในที่สุด

ส่วนจิตใจฟุ้งซ่านเกิดจากการอยู่กับอดีตและอนาคตมากเกินไปทำให้จิตใจไม่สงบ มีแต่ความอยากนำหน้าทั้งที่ยังทำอะไรไม่ได้สักอย่าง แนะนำให้น้องเริ่มอยู่กับปัจจุบัน โดยการกลับมาที่ลมหายใจของตัวเองว่าเข้าหรือออก หรืออยู่กับการรู้ตัวตัวเองนั่งหรือยืนอยู่ท่าไหนก็ได้ บางทีอาจกลับมาอยู่ที่การขยับมือก็ได้

อีกสิ่งหนึ่งที่น้องมีปัญหาคือจิตใจเฉื่อยชา ไม่มีพลังเอาเลย ติดสุขติดสบายซี้เกียจ นิด ๆ อาการแบบนี้ถ้าไปเป็นเจ้านายคนถือว่าจะขึ้นนั่งลูกน้องอย่างเดียว ไม่ยอมรับผิดชอบงานบ้าง ทำให้ลูกน้องทำงานหนัก อาการแบบนี้ทำให้ไม่มีใครอยากทำงานด้วยเหมือนกัน ลองให้น้องเขาสำรวจตัวเองโดยคิดกลับกันว่าถ้าเป็นลูกน้องเจ้านายแบบนี้ รับไหวไหมเขาก็บอกอย่างเต็มปากเต็มคำว่าไม่ไหวเลยครับ ดังนั้นจึงแนะนำให้ลดความซี้เกียจ โดยต้องเล่นกีฬาอย่างน้อยอาทิตย์ละสามวันให้ได้ ถ้าไม่มีเวลาให้วิ่งขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ และต้องพยายามไม่ใช่คนอื่นให้ทำอะไรให้มากเกินไป ต้องทำเอง หยิบเอง จะช่วยให้ขยันมากขึ้น

การฝึกความเป็นผู้นำอีกสิ่งหนึ่ง คือให้ริเริ่มทำบุญเอง โดยไม่รอให้คนชวน หรือถ้าชวนคนอื่นเขาแล้วแต่เขาไม่ไป ก็ต้องไปเองไม่ใช่ชวนคนอื่นไม่ไป ตัวเองไม่ไป จะทำให้บั่นทอนความเป็นผู้นำลงอีก การริเริ่มทำบุญเองว่าจะทำด้วยอะไร ที่ไหน อย่างไร จะเป็นผลที่ทำให้มีความฉลาด มีไอเดียไหวพริบเยอะขึ้น

สิ่งที่เป็นปัญหาอีกสิ่งหนึ่งคือย้ายงานบ่อย ดังนั้นต้องทำงานในแต่ละที่ให้ได้ประมาณสามปีค่อยเปลี่ยนงาน ไม่อย่างนั้นจะติดนิสัย จิตใจของน้องคนนี้นะเขาารู้อยู่แล้วว่ามีปัญหาแบบนี้ในชีวิตเขา แต่ไม่รู้ว่าจะแก้ไขอย่างไร พอเขาได้ฟังก็เข้าใจรับปากอย่างหนักแน่นว่าจะทำตามคำแนะนำ

พอเวลาผ่านไปปีกว่า ๆ เขากลับมาดูดวงอีกไม่น่าเชื่อค่ะว่าเขาจะเปลี่ยนไปได้ถึงขนาดนี้ เริ่มเห็นได้จากหน้าตาที่มีความคมชัดน่าเชื่อถือขึ้น ไม่เหมือนเดิมที่หน้าจะไม่ค่อยคมชัดเลย เดิมใบหน้าเก่าจะตอบ ๆ หนอย แต่ตอนนี้บางส่วนของที่เคยผอม ๆ ก็เปลี่ยนไป กลายเป็นว่าใบหน้ามีความอวบอ้อมเยอะขึ้น ทำให้โครงหน้าเปลี่ยนไปจากเดิมค่อนข้างเห็นได้ชัด เขาก็บอกว่าคนใกล้ชิดทั่วทุกเขาว่าไปทำอะไรมาถึงเป็นแบบนี้ ส่วนจิตใจก็หนักแน่นขึ้นเป็นคนละคน ตอนแรกที่เจอจำเขาไม่ได้เลยนึกว่าเป็นลูกค้าคนใหม่ เชื่อไหมคะว่าก่อนเปลี่ยนตัวเองให้ถ่ายรูปไว้ หลังจากนั้นประมาณหนึ่งปีก็เปลี่ยนตัวเองได้ให้มาถ่ายใหม่แล้วนำไปเปรียบเทียบกัน ยังไงก็ไม่เหมือนเดิมค่ะ มีลูกค้าที่เปลี่ยนตัวเองได้หน้าตาเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นทั้งนั้นค่ะ

นอกจากน้องผู้ชายวัยรุ่นคนนี้แล้วยังมีเด็กกว่านั้นค่ะ มีวันหนึ่งมีคุณแม่ของน้องผู้ชายอายุประมาณแปดถึงเก้าขวบนี้แหละค่ะ จำไม่ได้ว่าเท่าไรแต่ไม่ถึงสิบขวบแน่นอน คุณแม่บอกว่าลูกชายชอบอ่านไดอารี่เหมือนคุณมากอยากเจอพิรด้วย แต่ไม่สามารถมาได้เพราะติดสอบ ก็เลยได้คุยกันทางโทรศัพท์

ดวงน้องมีวิบากเรื่องของการแก่งแย่งคนอื่น ทำให้คนอื่นเดือดร้อนมาเยอะ จึงทำให้เจอแต่เพื่อนไม่ค่อยดี คือถูกเอาเปรียบ ถูกแกล้งและยังถูกเอาเปรียบเรื่องเงิน โดนเพื่อนล้อจนต้องร้องไห้ประจำ แนะนำให้เขาเริ่มให้อภัยเป็นอันดับแรก เมื่อโดนทำให้เจ็บใจก็ต้องให้อภัย อย่าพยายามไว้วางใจอะไรกับเขามาก ไม่อย่างนั้นจะทำให้พวกเขาเห็นว่าเราน่าแกล้งไปเรื่อย ๆ เขาก็บอกว่าเริ่มทำได้บ้างแล้ว ก็บอกกับเขาไปอีกว่าให้ดูในปัจจุบันตอนเราโมโหบ้าง เราก็ไม่ค่อยยอมใครเหมือนกัน เขาก็ออกและพอจะเริ่มเชื่อลงไปว่าเป็นกรรมของตัวเอง

ดวงน้องเป็นดวงสโตนิกเลงเก่า ลูกเจ้าพ่อ ลูกกำนันที่โดนให้ท้ายมาเยอะ เลยปล่อยทำผิดมาก่อนหลายจุดเหมือนกัน อีกสิ่งหนึ่งที่ติดมาคือทานเหล้ากับทำร้ายร่างกายคนอื่น ทำให้เวลาเรียนหนังสือจะต้องจำหนังสือได้ไม่ค่อยแม่นเท่าไร ทำให้เกรดออกมาไม่ค่อยจะดี เลยแนะนำให้ลองเขาพยายามคิดทำบุญเองว่าจะทำบุญด้วยอะไร เขาก็บอกว่าเริ่มมาแล้วคือเอาซีดีธรรมะใกล้ตัวแจกคนอื่นและไปวัดกับคุณแม่ตลอด ส่วนใหญ่จะเอาผ้าขาว เอาสังฆทานไปทำบุญ หลังจากนั้นเขาจะช่วยงานที่วัดคือล้างจาน เก็บของให้ที่วัด

เขายังบอกอีกว่าช่วงนี้ถือศีลแปดอาทิตย์ละหนึ่งวัน หมอดูฟังแล้วอึ้งแทนผู้ใหญ่ค่ะ
ว่าเขาเป็นเด็กผู้ชายอายุเก้าขวบถือศีลแปดที่บ้านได้เก่งมาก จำได้ว่าจิตใจตอนนั้นปีติ
ฟูขึ้นมาด้วยความอนุโมทนากับศีลที่เขารักษาได้ และแอบอมยิ้มนิด ๆ ว่าริเริ่มทำบุญ
ได้เอง เห็นได้ชัดเจนเลยว่าถ้าน้องทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ มีแต่จะสว่างขึ้นอย่างเดียว ซึ่ง
น้องยังบอกอีกว่าพอเริ่มทำแบบนี้มาเกรดเริ่มดีขึ้นบ้างแล้วครับผม

อนุโมทนาด้วยจริง ๆ ค่ะ เห็นไหมคะว่าดวงเปลี่ยนได้ที่การกระทำ และเราสามารถ
เหนือดวงเราได้ที่การกระทำดี

สารบัญ ◀



ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ภาพดอกพยับหมอก

จาก http://www.plantasujardines.es/wp-content/uploads/2007/09/136893418_cb2afc6058.jpg

ดอกพยับหมอก

๑ พยับเอ๋ยพยับหมอก

ความมืดใดปานเปรียบเทียบกับใจคน

เป็นความมืดเหตุให้หลงในสงสาร

สว่างได้ด้วยทานศีลภาวนา

นามบ่งบอกถึงความมัวสลับหม่น

มืดดำท้นด้วยจิตอวิชชา

ทรมานทุกข์ขมหันต์เพราะตัณหา

เพียรเร่งพาตนผ่านพ้นมืดมนเอย





ภาพดอกกาแฟ

ปรับปรุงจาก <http://thechutneygarden.blogspot.com/2007/12/green-thumb-sunday.html>

ดอกกาแฟ

๑ กาเอียกาแฟ

เปรียบความทุกข์อันขึ้นชมพาทรมตรอม
ว่าหากยังเวียนเกิดตายไม่รู้จบ
สุขที่แท้สิ้นขึ้นชมระทมทน

รสมขแต่กลิ่นกรุ่นละมุนหอม

แต่มาพร้อมแง่คิดเตือนจิตตน
ย่อมหลีกเลี่ยงความทุกข์นี้มิได้พ้น
คือดับวันวิญญูสงสารสุขสานต์เอย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

“นักปราชญ์ย่อมทำจิตที่ดีนรรณ กลับลอก
รักษาได้โดยยาก ห้ามได้โดยยาก ให้ตรง
ดังช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น”

คาถาธรรมบท จิตตวรรคที่ ๓
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

ที่สุดของความคุ้มในชีวิตมิใช่การใช้ชีวิตได้ตามอำเภอใจ
แต่เป็นการได้หลุดพ้นจากการครอบงำตามอำเภอใจของชีวิตต่างหาก

จาก เสียตายคนตายไม่ได้อ่าน ๒
โดย ดังตฤณ

ความรักที่ถูกพัฒนาจนกลายเป็นเมตตาจิตอันกว้างขวางต่างหาก
น่าเป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดให้มีในตน
เพราะความรักชั่วนี้รันดร์เช่นหนุ่มสาวนีกฝนนั้น มันไม่มีจริง..
มีแต่ความเมตตาที่ครอบคลุมโลกธาตุ ซึ่งสัมผัสได้ด้วยใจ

จาก แก่คิดจากหนังสือ “รักนี้ชั่วนี้รันดร์..จริงหรือ?”
โดย ชลนิล

Hope for the best, but prepare for the worst.

จงตั้งความหวังในสิ่งที่ดีที่สุด แต่จงเตรียมใจรับในรับสิ่งที่แย่ที่สุด

สุภาชีตอังกฤษ

สรรหามาฝากโดย ภาริมา

สารบัญ ↩



หางานใหม่ใครว่ายาก

โดย อัมใจ

ทำงานหนักขนาดนี้ทำไมเงินเดือนไม่ขึ้นสักที?

งานดี ๆ เงินดี ๆ ทำไมไม่หายากจัง?

คงมีใครหลาย ๆ คนถามตัวเองด้วยคำถามข้างต้น ตัวเราเองก็เคยเป็นเหมือนกันค่ะ

เราเรียนจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง สาขาคอมพิวเตอร์ ในยุคที่คนที่ชำนาญด้านนี้ยังไม่แพร่หลาย เรียนจบได้เกรดในระดับเกือบ ๓ ในระยะเวลา ๔ ปี ฟังดูน่าจะได้เงินเดือนเริ่มต้นดี ๆ มีอนาคตในการทำงานที่สดใสเป็นแน่

แต่ด้วยความที่ใจตัวเองไม่ได้รักงานด้านนี้ นั่งเขียนโปรแกรมนาน ๆ แล้วปวดหัวแทบระเบิด (แต่ตอนเรียนไม่เป็นนิ มารู้ตัวตอนที่ใกล้ ๆ จะจบปี ๔) จึงไปทำงานด้านอื่นในบริษัทคอมพิวเตอร์ยักษ์ใหญ่แทน

เราได้อยู่ในบริษัทที่มั่นคงมีชื่อเสียง เรียกว่าบอกใคร ๆ ก็รู้จัก แต่เรื่องเงินเดือนอย่าพูดถึงเลย ด้วยความที่เราไม่เคยเรียกเงินเดือนเอง เขาจะให้เท่าไรก็โอเคๆ แล้วก็เริ่มต้นในตำแหน่งที่เรียกได้ว่า เล็กที่สุดในแผนก แต่ด้วยความที่มีความรู้เป็นทุนเดิม ทำงานมาก็ได้เลื่อนตำแหน่งบ้างตามโอกาส แต่เลื่อนตำแหน่งแค่อย่างเดียวนะ เงินท่านให้เพิ่มมาประมาณ ๐.๕ % ของฐานเงินเดือนเท่านั้น อยู่ไปๆ เพื่อนๆ ก็โยกย้ายกันออกไปตามวาระ เราที่ยังอยู่ที่เดิมก็มีงานมากขึ้นๆ ตามนโยบายบริษัทที่พยายามลดคนในแต่ละแผนกให้น้อยที่สุด แต่ปริมาณงานที่ทำยังเท่าเดิม

อยู่ไปนาน ๆ ความสนิทสนมกับเพื่อนร่วมงานมากขึ้นค่ะ วันหนึ่งในช่วงพักกลางวัน พี่สาวคนสนิทนั่งโต๊ะติดกัน ทำงานเนื่องานเดียวกันคุยเรื่องเงินเดือน ไปๆ มาๆ

ได้รู้ว่า คนในทีมเดียวกับเราทั้งที่นั่งด้านซ้าย ด้านขวา และเยื้องไปด้านหลัง เขาได้เงินเดือนมากกว่าเราประมาณเท่าตัว อึ้งไปนิดนึงค่ะ พอจะเดาเงินเดือนพี่ๆ ได้เพราะเค้าอายุมากแล้ว แต่พอดูจากสภาพการปรับเงินเดือนที่ขึ้นปีละหลักร้อย เราก็เริ่มคิดถึงอนาคต

สุดท้าย จากงานเบาเงินพอประมาณ กลายเป็นงานหนักเงินน้อย เพราะอายุที่มากขึ้นพาให้เรามีภาระมากขึ้นตามไปด้วย คราวนี้ก็อยากเปลี่ยนงาน พยายามหางานเท่าไรก็ได้ที่ดีกว่าเดิมสักที ส่งใบสมัครจนเพลียใจ เลยตัดสินใจไปปรึกษาผู้ช่วยคนสำคัญ หมอพีร์เจ้าของคอลัมน์ไดอารี่หมออุยอติธิต ในนิตยสาร online ธรรมะใกล้ตัวนี่เองค่ะ หมอพีร์ช่วยดูดวงให้อย่างละเอียดไขปริศนาให้เราได้ดังนี้ค่ะ

เราเป็นคนมีวิบากเรื่องงาน เรื่องเงิน คือเก็บเงินไม่อยู่ แล้วยังทำให้ทำมาหากินได้น้อยกว่าที่ควร คือต้องทำงานหนักเงินน้อยใช้กรรม แต่ข้อดีคือได้เพื่อนดี หมอพีร์ก็แนะนำให้เสร็จสรรพว่าจะเริ่มตีขึ้นช่วงไหน แต่ก็ย้ำว่า คนเราเลือกเกิดใหม่ได้นะ เราเลือกชีวิตที่เราจะเป็นได้ด้วยการกระทำของเราเอง แล้วสิ่งที่เหนือยิ่งกว่านั้นคือการอยู่เหนือดวง อย่าลืมนะ อย่าเลิก การรู้สึกตัว

ในระหว่างนั้นเองตัวหนักก็เห็นแวว ว่าเราทำงานได้ดี ไม่เคยบ่น ไม่เคยเบี่ยง ท่านเลยเตรียมงานใหม่ไว้ให้อีก ก็เหมือนเดิมค่ะ งานเพิ่ม เงินไม่เพิ่ม แต่สำหรับเราแล้วเห็นว่าเป็นโอกาส เพราะเบื่องานแบบเดิมๆ เหลือเกิน เรียนต่อปริญญาโทก็ไม่ได้เรียนก็ทำงานใหม่ๆ นี่แหละช่วยเพิ่มความรู้ให้เราได้ และที่ผ่านมามีมาไม่ว่าจะเบื่อแค่ไหน แต่ด้วยความที่งานในหน้าที่ของเรามีข้อกำหนดที่จะต้องเสร็จตามเวลา เราก็อาศัยที่ฟังหลวงพ่อบราโมทย์ -/- ท่านสอน เปิดฟังซีดีที่ทำงานไปด้วย บางครั้ง และตามที่หมอพีร์เตือนเอาไว้ พอเบื่อก็รู้ เบื่อก็รู้ อยู่แบบนี้ ทำให้เราตั้งใจทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ผ่านไปไม่นาน ภายในปีนั้นเอง เราได้งานใหม่ในแบบที่ไม่ได้ตั้งใจเลย ไม่ตั้งใจจะไปสัมภาษณ์ด้วยซ้ำ แต่เพราะบริษัทใหม่อยู่ใกล้บริษัทเก่า แค่นี้ไป ๕ นาทีก็ถึงแล้ว ก็เลยไปค่ะ

งานใหม่ที่ได้ เป็นการต่อยอดจากที่หัวหน้าที่บริษัทเก่ามอบหมายให้ทำ เรียกได้ว่า ถ้าเห็นแค่ความสบาย มัวแต่น้อยใจว่ามีงานอะไร ๆ ก็โยนมาให้เรา ไม่เคยตอบแทนอะไรให้เลย และไม่ตั้งใจทำงาน คงไม่ได้มีความรู้ มีความพร้อมที่จะเริ่มต้นทำงานให้ที่ใหม่ ที่สำคัญเงินเดือนที่ให้ที่นี่ก็เหมาะสมกับงานที่เราทำแล้วค่ะ
^-^

คนที่ถามตัวเองตามคำถามข้างต้น อย่าเพิ่งท้อถอยนะคะ ตั้งใจทำงานไป เหนื่อยก็รู้ เบื่อก็รู้ แล้ววันหนึ่งโอกาสที่ดีจะมาถึง โดยที่คุณก็พร้อมที่จะเป็นเจ้าของโอกาสนั้นค่ะ

สุดท้ายนี้สำหรับผู้อ่านบทความนี้ หลงก็รู้แหละคะ ^-^

สารบัญ ↩



๒๔ กันยายน

โดย พิมพ์ภารัง



๒๔ กันยายนเป็นวันมหิดล ตั้งขึ้นเป็นที่ระลึกถึงการสวรรคตของ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันค่ะ

นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลจำวันนี้ได้ขึ้นใจ เพราะธงมหิดล เป็นฝีมือพวกเราที่ช่วยกันทำหลังเลิกเรียน รุ่นพี่สอนรุ่นน้องผูกปมเชือกแบบที่ใช้ในห้องผ่าตัด คืบวันศุกร์นี้เองปีหนึ่งจากศัลยาจะมาช่วยกันถึงเช้า ดึกๆ มีข้าวต้มไก่ฝีมือพี่ๆ เลี้ยง เป็นธรรมเนียมต่อเนื่องกันมาสี่สิบกว่าปีแล้วค่ะ

และเป็นกิจกรรมที่ทำให้พวกเราารู้สึกถึงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
ยิ่งกว่างานรับน้องแบบไหนๆ เสียอีก

ช่วงเดือนนี้ วันพุทธบูชาเรียนครึ่งวัน ให้พวกเราออกไปเดินรับบริจาค
จนวันนี้ยังจำบทชวนเชิญ(ในสมัยนั้น) ได้ขึ้นใจ

“สวัสดีค่ะ พวกเราเป็นนักศึกษาแพทย์ศิริราช
ช่วยบริจาคสมทบทุนช่วยเหลือผู้ป่วยอนาถาและซื้ออุปกรณ์การแพทย์
บริจาคหนึ่งร้อยบาทขึ้นไปรับธงเสา ยี่สิบบาทรับธงแขวน
บริจาคสองบาทรับสติ๊กเกอร์เป็นที่ระลึกค่ะ”

สมัยนี้ ต้องบริจาคสามร้อยบาทถึงจะได้ธงเสา ยี่สิบบาทขึ้นไป
ได้ธงแขวน และต่ำกว่ายี่สิบบาทจะได้รับสติ๊กเกอร์นะคะ

เพื่อนคนหนึ่งออกมารับบริจาคถึงต่างจังหวัด เธอเป็นสาวกรุงย่านสยาม
มาตลอดชีวิต ไม่ทราบจริงๆ ว่าโรงเรียนของเราเป็นที่รู้จักกันจริงไหม
ผู้บริจาค “น้องมาจากไหนนะคะ”

เพื่อน “จากโรงพยาบาลศิริราชค่ะ เอ ไม่ทราบรู้จักหรือเปล่านะคะ”
ผู้บริจาคหน้านั้นนิดหนึ่ง “รู้จักสิคะ ใครไม่รู้จักก็ บ้า แล้วละค่ะ”
ข้าแต่ที่ภูมิใจค่ะ แสดงว่าโรงเรียนของเราคงจะเป็นที่รู้จักจริงๆ สិនะคะ



ฉันออกรับบริจาคย่านสีลม เจอพี่ๆ สาวออฟฟิศสวยๆ
เจอผู้บริหารเดินจากห้องส่วนตัวมาหยอดกระป๋องด้วยมือตัวเอง
เจอแม่ค้าริมถนนที่พนมมือเหนือหัวอธิษฐานพิมพ์คำก่อนใส่กระป๋อง
จนมาถึงโรงเรียนเด็กชายล้วนเก่าแก่ ตาหนูมารุมเลือกสติกเกอร์กันสนุกสนาน

ตาหนูคนหนึ่งจิ้มข้างกระป๋องถามว่า “อนาถา” แปลว่าอะไร
“เขาจน ไม่มีสตางค์กินข้าว เลยหิวข้าวค่ะ” ตอบพลางนึกในใจว่า
คุณหนูแก้มเป็นพวงแบบนี้จะรู้จักคำว่าหิว คำว่าอดอยากไหมหนอ
ตาหนูหนึ่งคิดตามนิดหนึ่ง ก่อนจะควานกระเป๋ากางเกงหาสตางค์ส่งให้

รายได้ที่สมทบทุนเข้ามา เอาเข้าศิริราชมูลนิธิทั้งหมด
ใช้ช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ และซื้ออุปกรณ์การแพทย์
แต่ละแผนกขาดแคลนอะไรต้องเอาเข้าที่ประชุม พิจารณาอย่างรอบคอบ
เพราะทุกบาททุกสตางค์มีความหมายทั้งนั้น

สมัยนั้นรู้สึกแคว่สนุกดี ได้เดินย่ำผ่านอาคารต่างๆ
ตึกหรุหระ ตึกหอมซ่อ โรงเรียนเล็ก โรงเรียนใหญ่
แต่ละที่เหมือนโลกคนละใบ ที่ห่อหุ้มมนุษย์ลักษณะต่างๆ กัน

นึกถึงคำที่คุณดั่งตฤณเคยรจนาไว้ว่า
“เหลือบแลไปตามท้องถนนก็สามารพเห็นผลกระทบ
ปรากฏฟุ้งอยู่บนรูปร่างหน้าตาและบุคลิกนิสัยของใครต่อใคร”

บนถนนสายธุรกิจ มีความแตกต่างเหลื่อมล้ำของผู้คนมากเหลือเกิน
โลกนี้กว้างใหญ่ ลีลาชีวิตผู้คน มีสีสันฉูดฉาดกว่าในรั้วโรงเรียนแพทย์
ความแตกต่างของผู้คนนี้ ไม่ได้เกิดจากความบังเอิญใดๆ

ทรัพย์จำนวนเท่ากัน แต่มีมูลค่าทางใจต่างกัน
รับเงินยี่สิบบาทจากผู้บริหาร กับคุณป่าที่ยืนเหงื่อไหลรอรลประจำทางอยู่
ก็ให้ความรู้สึกทางใจต่างกันลิบ
คงเหมือนเวลาฟังเรื่องราวในครั้งพุทธกาล

หลายท่านทำทานด้วยทรัพย์สินมูลค่าน้อย แต่ใช้กำลังใจในการสละมาก หรือปิตินั้นมากก็ได้อันสงฆ์สูง มากกว่ามูลค่าทรัพย์สินหลายเท่า

ภิกขุหลายองค์กระทำเหมือนกัน เกิดจากวิธีคิดต่างกัน

บางคนให้ทานด้วยความเต็มใจ บางคนดูเหมือนช่วยตามคนอื่น

พนักงานแห่งหนึ่งให้ด้วยท่าทีอึดอัดเพราะหัวหน้าสั่งให้ช่วย

น้องบางคนให้เพราะอยากได้สติ๊กเกอร์ น้องบางคนให้เพราะสงสารคนหิวข้าว

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ทรงนิพนธ์ไว้ในหนังสือวิธีสร้างบุญบารมีว่า การให้ทานที่แท้จริงนั้น

ก็เพื่อขจัดความโลภ ความตระหนี่ ด้วยเมตตาธรรมของตน

คุณดังตฤณเคยเขียนถึง “กรรมทางใจ” ว่า

แม้จะให้เหมือนกัน แต่ด้วยใจแตกต่าง ก็ให้ผลต่างกัน

พระพุทธองค์ทรงจำแนกอาการของใจในขณะให้ไว้เป็นต่างๆ

ถ้าใครให้ทานด้วยอาการของใจดังต่อไปนี้ครบถ้วนเป็นประจำสม่ำเสมอ

ก็จะมีผลไพบูลย์สูงสุดค่ะ

๑ **ให้ด้วยความศรัทธา** คือศรัทธาในการให้ว่าเป็นของดี ไม่ใช่ทำดีเพื่อหวังผลตอบแทน ไม่ใช่การเอาหน้า ไม่ใช่ให้เพราะถูกบังคับ

๒ **ให้ด้วยความเคารพ** ภิกขุอาการภายนอกอาจตรงหรือไม่ตรงกับใจจริงภายในก็จริง แต่ไหนๆ ใจก็เมตตา บิณฑบาตก็สละให้ แค่ภิกขุช่วยสำรวมจิตหนึ่งเพื่อความบริบูรณ์เถอะคะ ลองนึกถึงใจผู้รับดูค่ะ เวลาได้รับเงินบริจาคจากพี่ที่ไม่เต็มใจให้ ให้แบบเสือกใส่ตตราคาญ ทำให้เราถึงกับหน้าชา นึกในใจว่าไม่อยากรับเลย ต้องท่องไว้ในใจ “อดทนๆ เพื่อคนไข้ยากจน เพื่อเครื่องมือให้โรงเรียนของเรา อดทนๆ”

๓ **ให้โดยกาลอันควร** คือให้เมื่อผู้รับกำลังต้องการความช่วยเหลือ

๔ **ให้ด้วยจิตอนุเคราะห์** ให้ด้วยความปรารถนาดีอย่างแท้จริง

๕ **ให้โดยไม่กระทบตนและผู้อื่น** ให้สมควรแก่กำลังของตน

และระวังอย่าให้ทานด้วยจิตคิดกระทบกระทั่ง

อย่าเผลอตัวไปบังคับหรือเคี่ยวเข็ญให้ใครต้องทำบุญโดยไม่ศรัทธาเองเลยนะคะ

การให้ทาน จะได้านิสงส์สูงสุดเมื่อมีองค์ประกอบครบ ๓ ประการ

๑ วัตถุทานบริสุทธิ์ ไม่ได้ขโมยสวาทกันนั้นมา

๒ เจตนาในการให้ทานบริสุทธิ์ คือให้ด้วยความเมตตา เต็มใจให้ตั้งแต่ก่อนให้ ระหว่างให้ และหลังให้ทานก็ล้วนแต่โสมนัสสำราญใจ

๓ เนื่อนาบุญบริสุทธิ์ เปรียบเหมือนช่วยคนตกกับคนไม่ดีก็ได้านิสงส์ต่างกันค่ะ การช่วยเหลือองค์กรที่พยายามช่วยคนเจ็บไข้ชนิดไม่เลือกหน้า ไม่เลือกฐานะ ถือเป็นการให้ที่น่านุโมทนา

กิริยาหยอดกระปุกเหมือนกัน แต่ความตั้งใจและความอึดใจที่ได้รับก็ต่างกัน

หลายครั้งที่รับสวาทด้วยความรู้สึกปิติยินดีร่วมกัน คือ

ผู้บริจาคที่หยอดกระปุกด้วยท่าที่เต็มใจ แคเห็นขบวนรับบริจาคก็เตรียมกำสตางค์ไว้ทันที รอหยอดกระปุกด้วยความสำรวม รับของที่ระลึกด้วยความชื่นชม แล้วหันไปชวนเพื่อนทำบุญด้วยอีกต่างหาก

สมัยยังเป็นแค่นักศึกษาแพทย์ชั้นเล็กๆ รู้สึกแคว่สัจคมที่มีน้ำใจให้กัน

เป็นความน่ารัก เป็นความอบอุ่นน่าประทับใจ

เวลาผ่านไป ชีวิตนักเรียนแพทย์ค่อยๆ ถูกอบรมบ่มด้วยงานหนักเข้มข้นมากขึ้นทุกที

ช่วงนักเรียนแพทย์ปีโตๆ ไม่มีเวลาปลีกออกไปเดินขายธงแล้ว

หนึ่งวันยาวนานกว่า ๒๔ ชั่วโมง ทำงานจนรุ่งเช้าของอีกวันเพื่ออาบน้ำ

แล้วขึ้นวอร์ดต่อ ต้องฝึกตัวเองให้อดทน และอดทน

เคยอยู่เวรตึกฉุกเฉินจนถึงรุ่งเช้า เดินเปะปะด้วยความอ่อนเพลีย

ไปสะดุดตะเอาจองเท้าของคนไข้ที่ถลอกจ้องควิตั้งแต่ตีสามตีสี่

คนเจ็บป่วยจากทั่วทุกสารทิศ นั่งรถทัวร์มาถึงแต่มืด ถอดรองเท้ารอแทนตัวไว้หน้าโต๊ะทำบัตร

ก่อนจะแยกย้ายไปพักตามมุมตึก เพิ่งเข้าใจคำพูดที่ว่า “ศิริราช ใครไม่รู้จึกก็บ้าแล้ว”

ก็ตอนนั้นเอง

ที่ตึกอุบัติเหตุฉุกเฉิน เครื่องมือหลายชิ้น แม้แต่เครื่องมือปั๊มหัวใจ

ที่ใช้อย่างชีวิตผู้ป่วยคืนมาไม่รู้ว่่าก็ร้าย ก็มีตัวอักษรเขียนตัวโตว่า

“รายได้จากการขายธง ปี...”

ที่ตึกกุมาร พวกเราต้องตื่นมาเจาะเลือดเด็กตั้งแต่ตีห้าครึ่งก่อนจะ
วิ่งุ่นทำงานทั้งวัน เวลาสงบที่พอจะได้นั่งพัก
คือเวลาที่ใช้ผ้าเครื่องปั่นหลอดเลือดที่เขียนไว้บนฝาว่า “รายได้จากการขายธง ปี...”

เจ้าเครื่องมือกลมๆ เหมือนจานบินนี้ เป็นตัวตัดสินชะตาชีวิตแม่ลูก
ไม่รู้ว่่าก็คู่ ทารกคนไหนกลับบ้านได้ คนไหนต้องส่องไฟ
คนไหนต้องถูกเจาะเลือดรุนแรงที่สุดคือต้องถ่ายเลือด ก็ขึ้นกับเจ้าจานบินนี้

เวลานั่งรอให้จานบินหยุดหมุน ก็คิดถึงหน้ากลมๆ แก้มอ้วนยุ้ยๆ
ของตาหนูที่เคยมาล้อมรอบหยอดกระป๋องบริจาคเงินนั้ก

ฉันหยิบจับเครื่องมือแต่ละชิ้นที่เขียนว่า “รายได้จากการขายธง”
ด้วยความรู้สึกทนุณอม รู้สึกว่่าแต่ละชิ้นล้วนมีความหมายพิเศษ

ฉันเพิ่งเห็นความคมคายของนโยบายที่ให้นักศึกษาทำธงเอง
ขายธงเอง บทเรียนที่รับรู้ด้วยใจ ไม่ได้เขียนตรงๆ ในตำรา

ขอบคุณ

ขอบคุณทุกๆ แรงที่ช่วยกันบริจาค
ไม่ใช่แค่โรงพยาบาลศิริราช เพราะยังมีอีกหลายโรงพยาบาล
หลายหน่วยงาน หลายองค์กร ที่ลงสุดแรงช่วยเหลือผู้อื่นอยู่

ขอบคุณที่โลกนั้ยังมีการให้ ยังเอื้อเฟื้อต่อกัน
แค่ได้เห็นการเสียสละ ก็ทำให้โลกนั้อบอุ่นอ่อนโยนขึ้นมากค่ะ

ขอบคุณมากนะคะ

สารบัญ ←

Jiang Hu กอหู่ – ลงจากหลังเสือ

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



จะขึ้นหลังเสือไม่ใช่เรื่องง่าย การลงจากหลังเสือยิ่งยากกว่า

“หลงเทียนเว่ย” เจ้าพ่อมาเฟียผู้ยิ่งใหญ่ ฝ่าฟันตะลุยดงเลือด จนก้าวขึ้นมา
สู่จุดสูงสุด บัลลังก์มาเฟียอย่างสง่างาม เป็นที่คร่ำเกรงแก่เหล่าลูกน้อง และมาเฟีย
ระดับหัวหน้าทั่วไป

เมื่อถึงจุดหนึ่ง เขามีครอบครัว และได้ลูกชายคนแรก ก็คิดล้างมือจากวงการสลายแค้นมาเพียทั้งหมด สั่งให้ลูกน้อง เหล่าหัวหน้ามาเพียระดับรอง ๆ ล้างมือตามเลิกรุกกิจผิดกฎหมายทั้งปวง

แต่...มันจะเป็นไปได้อย่างไร ในเมื่อมีผลประโยชน์มหาศาลวางกองอยู่ตรงหน้า กลิ่นหอมของอำนาจยังโชยเย้ายวน ให้เหล่าผู้มัวเมาได้หลงใหลยากจะถอนตัว

ไม่มีมาเพียคนไหนอยากเลิก แม้กระทั่งลูกน้องคนสนิทของเขา ผู้มีสมญา “มือซ้าย” ก็ไม่ต้องการ และหากทุกคนไม่เลิก เขาก็ล้างมือไม่ได้ อันตรายจะมีรายล้อมรอบด้านครอบครัวของเขา

หลงเทียนเว่ยไม่อาจล้างมือได้ง่าย ๆ



เหล่ามาเพียหัวแถวก็ไม่อาจขัดความประสงค์ของเขาได้ง่าย ๆ เช่นกัน บาร์มีหลงเทียนเว่ยยังมีอยู่เต็มเปี่ยม...ฉะนั้นหากยังต้องการรักษาผลประโยชน์ อำนาจเดิมไว้ จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องโค่นหลงเทียนเว่ยลง!

ในขณะที่เจ้าพ่อมาเพียผู้ยิ่งใหญ่กำลังหาทางลงจากหลังเสือ บัลลังก์กองไฟ ก็ยังมีเด็กหนุ่มอีกสองคน คืออาเซ่งกับเพื่อนคู่หู พยายามที่จะก้าวเข้ามาสู่แวดดวงมาเพีย

พวกเขาพยายามอย่างยิ่งที่จะได้ ทำงานชิ้นใหญ่ สร้างชื่อให้ทุกคนรู้จัก และงานสำคัญที่สามารถสร้างชื่อเสียงแก่พวกเขาได้ภายในเวลาชั่วข้ามคืนก็คือ ...สังหารหลงเทียนเว่ย...สุดยอดเจ้าพ่อแห่งวงการที่กำลังจะพาทุกคนล้างมือ!

เพราะโมหะ ความลุ่มหลงในเงินตรา อำนาจ จึงทำให้หลายคนยอมเอาตัวเอง
เข้าไปสู่แวดวงแห่งการก่อเวร เช่นวงการมาเฟียแห่งนี้



หลายคนบอกว่าจำเป็นต้องทำ เพราะความจนบีบบังคับ สถานการณ์แวดล้อม
กดดัน...ไม่อาจไม่เลือกเส้นทางนี้ได้...แต่จะมีใครรู้หรือไม่ ยามเมื่อเราใจอ่อน ยอม
ลงให้กับกิเลส บาปกรรมอันร้ายแล้ว เส้นทางต่อไป ย่อมพาลาดต่ำลงเรื่อย ๆ
ยากที่จะตะกายกลับขึ้นมา...

เฉกเช่นเดียวกับหลงเทียนเว่ย!

เขามีสำนักอยากกลับตัว รู้ว่าการล้างมือครั้งนี้ต้องมีลูกน้อง และหัวหน้ามาเฟีย
ระดับรอง ๆ ไม่พอใจ กระทั่งคนสนิทอย่าง “มีอ๋อซ่าย” ก็อาจวางแผน “ลั้ม”
เขาได้

หลงเทียนเว่ยจึงวางแผนเตรียมรับมืออย่างรัดกุม ทั้งขอความคุ้มครองจากตำรวจ
ใช้สมองพลิกแพลงสถานการณ์ วางหมากให้ทุกคนยอมศิโรราบอย่างแบบยล

เพราะหากจะลงจากหลังเสือได้ ก็ต้องทำให้เสือกลัว...หรือไม่ก็...ฆ่าเสือ!

สุดท้ายเขาก็กังพลาด...ฉลาดแค่ไหนก็ังพลาด ไม่ว่าจะอย่างไรเสีย...กฎแห่งกรรม ก็คือความจริงที่ใครก็หนีไม่พ้น...มือเขา เปื้อนเลือดมานานแล้ว จูริก สมิติ อำนาจ ความยิ่งใหญ่ที่เขา มีมันได้มาจากคราบเลือด และเสียงสาปแช่งของผู้คน

น่าเสียดาย...ทั้งที่มีตัวอย่างให้เห็นขนาดนี้ อาเซงกับเพื่อน ก็ไม่ได้คิดสำนึก

คืนที่หลงเทียนเว่ยถูกรุมสังหาร พวกเขามาถึงช้าเกินไป...แต่นั้น ทำให้ทั้งสอง รอดชีวิต...รอดชีวิต เพื่อกลับมาใช้ชีวิต เดินบนถนนสายบาปด้วยความเต็มใจ ยินดี

ตัวอย่างมีให้เห็นต่อหน้าแท้ ๆ วาระสุดท้ายของหลงเทียนเว่ยไม่ได้ช่วยให้ พวกเขาถูกคิดสำนึก ว่าวาระแห่งบาปเวรนี้มันร้ายกาจปานใด การลงจากหลังเสือ บัลลังก์กองไฟมันแสนยากเย็น ต่อให้ฉลาดแค่ไหน เก่งเพียงใด ก็อาจโดนเสือแว้งกัด ไฟเผาเผาได้...



วิธีลงจากหลังเสืออย่างง่ายตายที่สุดคือ...อย่าขึ้น!

รู้ว่เส้นทางสายนี้มันลาดต่ำ พาลงอบาย...อย่าไป!

อย่าให้ความลุ่มหลง มัวเมาครอบงำ หลอกลวงว่าปลายทางสายชั่วร้าย ที่อาศัย การเบียดเบียนผู้อื่นนั้น มันจะมีดินแดนมหาสมบัติให้เสพสุขรออยู่

ทำเหตุเช่นไร ผลย่อมเป็นเช่นนั้น...ไม่มีใครบิดเบือน

สำนึกได้ที่ปลายทางก็สายเสียแล้ว...แต่ก็ยังดีกว่าไม่สำนึก

บนหลังเสือ บัลลังก์กองไฟไม่มีความยิ่งใหญ่ สง่างามอะไรเลย...มีแต่ความร้อน
หาวตระแวง และสุดปลายทางนั้น คือการต้อนรับผลของกรรมชั่ว...ที่เรียงราย
รอพร้อมสรรพ อย่างสมเหตุที่ได้กระทำมา...

รูปภาพประกอบจาก

- http://www.v2d2u.com/template/action_cat_show_pro_image.php?pid=39766
- <http://www.beyondhollywood.com/jiang-hu-2004-movie-review/>
- http://www.asianmovieweb.com/en/reviews/jiang_hu.htm
- <http://www.kfccinema.com/reviews/drama/jianghu/jianghu.html>
- <http://tehparadox.com/forum/f56/blood-brothers-jiang-hu-2004-%5Bcmovie%5D-6082/>
- http://www.lovehkfilm.com/reviews/jiang_hu_2004.htm

สารบัญ ↩



รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

บทที่สิบ

อรุณรุ่งของวันใหม่ ณ ชายป่าระหว่างทางไปนครเวสาลี



ภาวิณีออกมาเดินเล่นอยู่ในบริเวณที่พัก กำหนดสติไว้ที่เท้าเมื่อคราวก้าวอย่างระลึกรู้การเคลื่อนไหวของกายในแต่ละก้าว จากหนักเป็นเบาและเหลือเพียงสักแต่รู้ว่ามึนร่างกายหนึ่งเคลื่อนไหวและใจ หนึ่งน้อมลงสู่สมาธิขั้นต้น ก้าวเดินจนสุดทางแล้วหันกายกลับ ช่วงที่เปลี่ยนอิริยาบถมานตาจึงเปิดรับภาพบุรุษหนึ่งยืนพิงต้นไม้อยู่ในบริเวณใกล้ๆ จึงถอนออกจากการทำสมาธิแล้วเอ่ยถาม

“พีศีรรมคงมีธุระกับฉันทนกระมัง”

ศรีรรมใจชื้นที่เธอจดจำชื่อของตนได้ นึกครี้มอกครี้มใจจนวางธุระที่นำมาไว้เสียก่อนแล้วกล่าวทัก

“กระผมมาได้สักพัก แต่ไม่กล้าขัดจังหวะน้องหญิง หากต้องการอยู่ตามลำพังต่อ ก็ยังรอได้ขอรับ”

กิริยาของชายหนุ่มนำความพึงใจมาให้ที่น่าประหลาด ภาวิณีย้อนนึกไปถึงคำคืนที่ตนสลบขบอยู่กับอกเขาก็นึกขุ่นข้อง แต่ด้วยกระแสแห่งสมาธิที่เจริญภาวนาสม่ำเสมอเป็นเครื่องยึดเกาะ กับศีลอันบริสุทธิ์เป็นเครื่องกัน น้อมกลับมาดูใจตนว่ามิได้เจ้ออคติหรือมลทินอันใดจึงระบายยิ้มให้และเอ่ยตอบ ได้ด้วยน้ำเสียงปรกติ

“ไม่แล้วจ๊ะ บอกธุระของท่านมาดีกว่า”

“กระผมอยากทราบวาทะเครื่องญาติของน้องหญิงติดังประการใดบ้าง ที่ทางนครราชคฤห์ขอให้นำตัวมาติดตามขบวนเช่นนี้ แต่ก่อนอื่นคงต้องขอทราบนามของน้องหญิงก่อน กระผมอดทนมาสองวันแล้ว ยังมีได้รู้”

ศรีรรมเอ่ยพลางจัดหาที่นั่งแล้วเชิญให้หญิงสาวนั่งลงสนทนากันอย่างเป็น มิตร ภาวิณีนึกขำกับสำนวนของชาวมคธที่พยายามใช้คำแทนตัวเองอย่างสุภาพ คือคำว่า ‘กระผม’ แทนที่จะเป็น ‘ข้า’ อย่างที่ชาวสวตถ์ใช้กัน

“ฉันทชื่อภาวิณี...”

เป็นความจริงส่วนเดียวที่สามารถบอกได้ นอกเหนือจากนั้นหากเอ่ยต่อก็จำเป็นต้องสร้างเรื่องโกหก จึงใช้วิธีกล่าวโดยอ้อม

“เครื่องญาติของฉันมิได้ติดงปรการใด ต่างอนุโมนาเสียอีกที่ฉันได้มาร่วมงานบุญ และทำนุบำรุงพุทธศาสนา... พี่ศรีรามเป็นคนนครราชคฤห์แต่กำเนิดหรือเจ้าคะ”

เปลี่ยนเป็นฝ่ายตั้งคำถามเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นผู้ตอบ ศรีรามพยักหน้ารับ ภาวณิจึงเปิดบทสนทนาใหม่

“ดีจริง ฉันสนใจและใคร่รู้มานานเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของวิหารเวฬุวัน ที่ ตั้งอยู่ในนครราชคฤห์ พี่ศรีรามพอจะเล่าให้ฟังได้หรือไม่”

“ได้สิขอรับ เรื่องนี้กระผมถนัดทีเดียว”

ปลงใจเชื่อว่าอีกฝ่ายเป็นหญิงสาวชาวบ้านในป่าเขาลำเนาไพร คงมีค้อยได้ล่วงรู้เหตุการณ์ของโลกภายนอก ศรีรามจึงเริ่มอธิบายอย่างช่ายแก่เล่านิทานให้เด็กน้อย ฟังอย่างสนุกสนาน

“เวฬุวันวิหารก่อตั้งขึ้นมาตั้งแต่เมื่อครั้งที่ราชคฤห์เป็นราชธานีของแคว้น มคธ เมื่อครั้งพระเจ้าพิมพิสารเป็นผู้ครองนคร ทรงมีความเลื่อมใสและศรัทธามาตั้งแต่เมื่อครั้งพระพุทธองค์ทรงเริ่มออก บรรพชาใหม่ๆและเสด็จผ่านมายังนครราชคฤห์พบกับพระเจ้าพิมพิสารที่ทูลขอพรไว้ ว่า หากพระผู้มีพระภาคตรัสรู้แล้ววันใดขอให้เสด็จมาโปรด...

ครั้นเมื่อพระศาสดาตรัสรู้และเผยแผ่พระศาสนา และได้มาโปรดพระเจ้าพิมพิสาร เมื่อได้ฟังธรรมของพระผู้มีพระภาคก็เกิดความศรัทธาพร้อมทั้งถวายสวนเวฬุวัน สำหรับเป็นที่พักของพระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์เวลาเสด็จผ่านเมืองราชคฤห์ เกิดเป็นวัดแรกของพระพุทธศาสนาในเวลานั้น

ที่นั่นเอง ได้เป็นที่ประชุมสันนิบาตครั้งแรกของเหล่าพระสงฆ์ ๑๒๕๐ รูป ในคืนมาฆะฤกษ์พระจันทร์เต็มดวง โดยพระสงฆ์เหล่านั้นล้วนอุปสมบทโดยพระพุทธเจ้า และสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ความมหัศจรรย์ทั้งสี่อย่างเมื่อนำมารวมกันแล้วจึงเรียกว่าวันจาตุรงค สันนิบาต ก็มีที่มาจากเวฬุวันมหาวิหารนี่เอง”

ศรัทธาเล้าพลางพินิจหญิงงามที่นั่งอยู่ไม่ห่าง ภาวณิสนใจฟังอย่างซึมซับ รวากับคนที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาอยู่แล้วเป็นมั่นคง ใจจึงน้อมลงอภิวาทจากกันบึ้งของหัวใจเมื่อได้ฟังเนื้อความใดที่เกี่ยวข้อง กับพุทธประวัติ

“ไว้ให้เสร็จจากงานสังคายนา ลองแวะไปนครราชคฤห์ก่อนจะกลับสิขอรับ กระผมจะพาไปเยี่ยมชมวิหารของจริงเสียเลย”

ศรัทธาชวนซักที่เล่นที่จริง และคิดจะถามความเป็นมาของหญิงสาวให้ชัดเจนอีกสักหน่อย ภาวณิก็เอ่ยแทรกขัดจังหวะ

“นั่งคุยกันเสียเพลิน ไปดูพระอาการของเจ้าชายกันดีกว่านะเจ้าคะ หากหายประชวรทันเวลา จะได้พากันไปกราบพระเถระทันก่อนเคลื่อนขบวน”

“ก็ได้ขอรับ”

ศรัทธาลุกขึ้นเดินตามหญิงสาวอย่างค้ำคาใจ ทางไปกระโจมของพระโอรสทอดไว้ห่างเพียงไม่กี่ก้าว แต่ทางที่จะเดินเคียงไปกับสตรีข้างหน้าคงมีแต่การเก้อกุลกันฉันทันทีหนึ่ง เพราะจุดมุ่งหมายของทั้งเขาและเธอต่างเป็นจุดหมายเดียวกัน คือมิได้มุ่งหวังจะแสวงหาคู่สร้างคู่สมในทางโลก หากแต่เป็นการมุ่งไปบนเส้นทางแห่งการปล่อยวางและหลุดพ้น...

หาใช่การร้อยรัดความผูกพันกับผู้ใดไว้เป็นภาระไม่!

[1] *วิชา* ชื่อมหาอุบาสิกาสำคัญในครั้งพุทธกาล มีลักษณะของเบญจกัลยาณี คือความเป็นหญิงงาม 5 อย่างคือ ผมงาม (เหงือกและริมฝีปากแดงงาม) ฟันงาม ผิวงาม วัยงาม (งามทุกวัย) แม้อยู่กลางลูกหลานกว่าห้าร้อยคนก็แทบแยกไม่ถูกว่าคนไหนเป็นนางวิชา

[2] *เจโตปริยญาณ* ปรัชชากำหนดรู้ใจผู้อื่นได้, รู้ใจผู้อื่นอ่านความคิดของเขาได้ เช่น รู้ว่าเขากำลังคิดอะไรอยู่ ใจเขาเศร้าหมองหรือผ่องใส เป็นต้น

[3] *อนาถบิณฑิก* ชื่อมหาอุบาสกคนสำคัญในสมัยพุทธกาล เป็นเศรษฐีอยู่ที่เมืองสาวัตถี เป็นผู้มั่งคั่งร่ำรวย สร้างวัดพระเชตุวันถวายแด่พระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์และยังได้ สงเคราะห์คนยาก ไร้อนาถอย่างมากมาเป็นประจำ จึงได้ชื่อว่าอนาถบิณฑิก ซึ่งแปลว่า ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา

[4] *อริยมรรค* ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ(เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ) สัมมาวาจา(เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ(ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ(เพียรชอบ) สัมมาสติ(ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ(ตั้งจิตมั่นชอบ)

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ←



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวิเสสดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

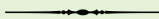
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉัน
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม
ข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่า
ลกรรมข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานนะคะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>